№22 (394) ноябрь 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Тренируем «новый» желудок. С чего начать?

стр. 5

Пасмурно или ясно?

ЗВЕРИ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ ПОГОДУ ЛУЧШЕ СИНОПТИКОВ. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ СВОИХ ПИТОМЦЕВ, И НЕПОГОДА НЕ ЗАСТАНЕТ ВАС ВРАСПЛОХ.

* Комнатные птички беспокоятся и верещат? Значит, погода скоро испортится.

* Голец заметался вдоль стен аквариума — жди дождя. В хорошую погоду рыбка спокойно лежит на дне. А малоподвижные обычно вьюны при приближении ненастья начинают беспокоиться и подниматься к поверхности воды до 20 раз в минуту! Кстати, перед ненастьем все рыбки становятся беспокойными.

* Перед наступлением холодов грызуны — хомячки, шиншиллы, морские свинки — заботливо утепляют свои домики, набивая в них опилки, бумагу, вату — все, что найдут. А накануне потепления, напротив, выбрасывают наружу ставший ненужным стройматериал.

* Собака спит на полу, свернувшись калачиком, или бессовестно лезет на кровать и норовит завернуться в одеяло? Будет холодно. А перед дождем собака «впадает в спячку», иногда даже отказывается от прогулки.

Пес улегся на спину, раскинув лапы? Тепло и хорошая погода пришли надолго.

* Кошка перед дождем или сильным ветром точит когти. Накануне похолодания мурка забивается в теплое место — устраивается поближе к батарее или, укутавшись в плед, спит, прикрыв мордочку лапками. Если кошка растягивается во сне во всю длину, жди потепления.

* Холодной ли будет зима, скажут перелетные птицы. Ласточки улетели до 28 сентября? Зима будет морозной. Высоко летящие стаи журавлей, аистов или диких уток — к снежной зиме.

* Богатый подшерсток у гладкошерстной собаки или кошки обещает морозную зиму. Морская свинка или хомячок прячут корм? Жди холодов.

Животные реагируют не только на перемену погоды, но и на магнитные бури. Будьте готовы помочь им. Зверек разволновался? Дайте ему несколько капель валокордина на кусочке сахара.

ЗАБОЛЕВШИЙ ПЕССИМИСТ СПРАШИВАЕТ, СКОЛЬКО ЕМУ ОСТАЛОСЬ ЖИТЬ, У КУКУШКИ. А ЗАБОЛЕВШИЙ ОПТИМИСТ — У ДЯТЛА.

Сенсация

Российские ученые изобрели специальные очки, которые защищают глаза пилотов от хулиганов, ослепляющих их с земли лазерными указками.

Стекла очков покрыты тончайшей пленкой, способной в десятки тысяч раз снизить воздействие лазера на сетчатку глаза. То есть пилот видит не яркий свет, а малюсенькую светлую точку, на которую даже не обратит внимания. Разработано еще одно устройство с отражателем, которое крепится в кабине. Оно ловит луч и отправляет туда, откуда он был пущен. Точность попадания — 100%. Лазер ударяет по глазам не летчикам, а самим хулиганам, и вызывает серьезные ожоги глаз.

Ашур уже дома

Операции на крохотных сердцах проводят в немногих ведущих клиниках России. Работа ювелирная: у младенцев все органы в миниатюре.

...Состояние 10-месячного Ашура из Нягани (Югра, Ханты-Мансийский АО) было очень тяжелым. Малыш задыхался при любой нагрузке. У него выявили тяжелый врожденный порок сердца — множественные дефекты межжелудочковой перегородки. Медлить нельзя, поэтому пришлось оперировать. При таком жизнеугрожающем диагнозе дети редко переживают первый год жизни — погибают от сердечной недостаточности, высокой легочной гипертонии. А у Ашура в межжелудочковой перегородке был не один дефект, как это бывает у некоторых детей, а два, и очень больших! Редкое сочетание. То есть как таковой межжелудочковой перегородки у ребенка не было, поэтому кровь к легким поступала под очень высоким давлением. Перед врачами стояла задача восстановить целостность сердечной перегородки у малыша. Но чем закрыть два больших дефекта?! Предполагалось наложить специальные заплаты. Операция прошла успешно, и Ашур получил вторую жизнь. Сейчас он уже дома. Родители благодарны всей бригаде врачей: анестезиологу Андрею Геннадьевичу Лукашину, перфузиологам Олегу Николаевичу Карлову и Ивану Николаевичу Филатову (которые обеспечивали искусственное кровообращение), медицинским сестрам, выходившим ребенка после операции.

Новости

ГОЛЛАНДСКИЕ ученые создали искусственную кожу из молока генетически модифицированных коз. Она в десять раз прочнее стали и выдерживает даже попадание пули 22-го калибра. В молоко добавили белок, который находится в нитях, производимых пауком. Ученые обещают создать пуленепробиваемую кожу и в будущем сделать людей неуязвимыми.

ИТАЛЬЯНЦЫ вырастили «молодильные» помидоры, в составе которых нет генетически модифицированных веществ. Такие томаты предостерегут людей от заболеваний сердца и рака, защитят клетки от старения, сделают кожу гладкой, упругой и бархатистой.

В ШОТЛАНДИИ разработана уникальная пленка, которой можно заменить гипс. Действует пленка как скобка, сдерживающая поврежденные связки. По словам врача, с пленкой чувствовать себя гораздо комфортнее, чем с тяжелым, неудобным гипсом. Пленки уже опробовали на олимпийской фигуристке Шинед Кер. Спортсменка осталась довольна.

ГОЛЛАНДСКИЕ специалисты сообщили, что ежедневный прием аспирина для пожилых сердечников чреват потерей зрения. Каждый четвертый из ста страдает тяжелой формой заболевания глаз — «влажной» макулярной дегенерацией, которая из-за ломкости сосудов приводит к потере зрения. И все же польза от аспирина для сердца более значима, чем вред для глаз.

АМЕРИКАНСКИЕ статисты заявили, что гражданский брак укрепляет семейные отношения. Опыт совместного проживания в гражданском браке отсеивает нестабильные отношения. Некрепкие пары разбегаются еще до брака.

Знаете ли вы, что...

● Начиная с 30 лет у человека ежедневно гибнет около 100 тысяч нервных клеток. Уменьшаются и размеры мозга. С возрастом мозг не только теряет вес, но и изменяет форму — он становится более плотным. У мужчин вес мозга максимален в 20-29 лет, у женщин — в 15-19.

● Прослушивание музыки снижает уровень стресса на 61%, чашка чая или кофе — на 54%, прогулка — на 42%, видеоигры — только на 21%. Но лучше всего снижает уровень стресса чтение — на 68%, причем для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно молча почитать в течение всего 6 минут!

● С момента рождения в мозгу человека уже существует 14 миллиардов клеток, и число это до самой смерти не увеличивается. Напротив, после 25 лет оно сокращается на 30-50 тысяч в день. За минуту, потраченную на чтение страницы, умирает около 70 клеток. После 40 лет деградация мозга резко ускоряется, а после 50 нервные клетки усыхают и объем мозга сокращается.

Как там, у них?

В России туберкулёз есть везде...

В других странах его практически невозможно встретить.

В США и Германии НИИ туберкулеза ликвидировали за ненадобностью еще в начале 1970-х годов. До этого больные, например, фиброзно-кавернозным туберкулезом с бацилловыделением содержались в загородных учреждениях, где им создавали идеальные условия, они жили полноценной жизнью. У нас пока таких условий и возможностей нет. Сегодня в России нельзя защититься от туберкулеза потому, что он везде. В 1960-е годы один тубдиспансер экспериментально перевели на лечение в принудительном порядке. Мужчины и женщины находились в изолированных отделениях, за решеткой, с вооруженным милиционером у дверей. Так вот, мужчины вопрос решили просто — взломали решетки, взяли милиционера за руки и за ноги и сбросили с пятого этажа. А женщины — по-своему. Одна повесилась в туалете. На этом эксперименты закончились.

В Венгрии таких больных лечат принудительно. В Законе о здравоохранении прописаны обязанности граждан являться на профилактические осмотры, когда флюорографический автобус прибудет в тот или иной район. В первый день обследование проходят более 55% населения. За 3 дня, пока флюорограф работает в микрорайоне, осматривают до 95-97% населения. Не пришедших на пункт персонально приглашают в поликлинику. Тех, кто игнорирует, на первый раз предупреждают, затем — без предупреждения — по месту их работы из зарплаты удерживают 25 долларов.

Еще одна российская проблема: если один флюорографический снимок дать прочесть двум разным независимым квалифицированным рентгенологам, нередко их диагнозы расходятся. Даже при двойном чтении флюорограмм мнение диагностов не совпадает в каждом четвертом случае.

Думай, думай — Не навреди

Беда ходит рядом

СОВРЕМЕННЫЕ ЛЕКАРСТВА МОГУТ ПРИНЕСТИ КАК ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ, ТАК И ОГРОМНЫЙ ВРЕД. ОБЛАДАЯ МОЩНОЙ АКТИВНОСТЬЮ, ОНИ ВЫЗЫВАЮТ ТЯЖЕЛЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ.

Иногда это приводит к инвалидности и даже смерти. До сих пор не только население, но и многие врачи считают, что раз лекарство появилось в аптеке, значит, оно не только эффективно, но и безопасно. На самом деле множество побочных эффектов выявляется у тех, кто начинает им лечиться.

За последние 10 лет с фармацевтического рынка отозвано 120 препаратов, причем 33% из них в первые 2 года после того, как они появились в аптеках. В России лечащие врачи неохотно рассказывают о развитии побочных реакций на лекарства. Многие считают это «браком» в своей работе и не торопятся выносить сор из избы. На Западе этого не боятся. А между тем в прошлом году выявлено, что тяжелые осложнения от лекарств получили 2 тысяч человек, 79 скончались. И это неточные цифры.

Большие проблемы создают лекарства, которые назначают акушеры и гинекологи. В США официально запрещены для применения в педиатрии до 75% тех препаратов, которые разрешены в России. Что касается растительных препаратов, то риск от их применения во время беременности превышает пользу, поэтому их рекомендуют избегать.

Факты говорят сами за себя. Ученые проанализировали более 14,5 тысячи беременностей, закончившихся рождением живых детей, и выявили взаимосвязь между применением растительных препаратов в первом триместре и врожденными аномалиями нервной системы, опорно-двигательного аппарата, соединительной ткани и глаз у новорожденных. Даже «безвредные» витамины С (1 г) и Е (400 МЕ) могут нанести серьезный урон здоровью беременных и вызвать потерю плода или преждевременный разрыв околоплодных оболочек. А у нас врачи назначают беременным витамины, в которых действующего вещества в 5-10 раз больше дозы, которую в Европе считают безопасной. Кроме того, зафиксированы случаи геморрагических инсультов при употреблении витамина Е.

Не по назначению используются лекарства в 90 случаях из 100 при редких заболеваниях, в 75 — при лечении онкологических болезней, в 30 — у дерматологических больных и в 17 — у пожилых людей. Зачастую врачи не учитывают взаимодействия лекарств, противопоказания и рекомендации по длительности лечения, а также возраст больных. Причиной осложнений может стать неправильная дозировка и неверный путь введения препарата, а также неправильная врачебная трактовка симптомов заболевания и лабораторных данных.

Осторожнее с БАДами!

В их составе могут быть высокоактивные лекарства и токсичные примеси, а иногда и психотропные и наркотические вещества. К примеру, в Бельгии выявлено более 100 случаев нефропатий после применения БАДов китайского и индийского производства — в них обнаружили аристолохиеву кислоту, обладающую нефротоксическими и канцерогенными свойствами. В результате 70 пострадавшим больным из 100 потребовались диалез и трансплантация почек.

НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЛЕКАРСТВА В 90 СЛУЧАЯХ ИЗ 100 ПРИ РЕДКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, В 75 — ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ, В 30 — У ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ И В 17 — У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

Упали и растянули связки? Сделаем компресс

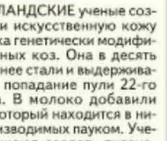
* Растянули связки? Делайте на больное место компрессы из горячего молока. Сложенную вчетверо марлю смочите в горячем молоке, сверху положите целлофан и вату. Компресс меняйте по мере остывания марли.

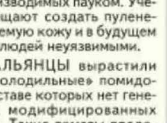
* Свернутый вчетверо бинт намыльте детским мылом как можно гуще, чтобы получилась масса, похожая на густую сметану, и оберните больное место. Сверху обвяжите шерстяным шарфом на ночь, целлофан не кладите. К утру боль пройдет.

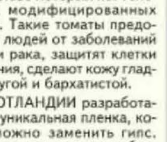
* Нарежьте мелко луковицу, смешайте с сахарным песком, нанесите толстым слоем на салфетку и наложите на больное место.

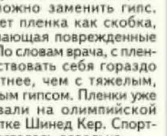
* На свернутый вчетверо бинт нанесите густо белок куриного яйца и оберните им больное место. Сверху положите компрессную бумагу, шерстяной шарф и оставьте на ночь.

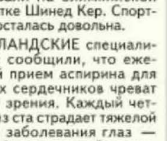
В. Н. Стержнев, Самара

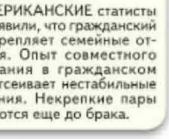


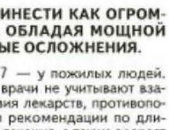


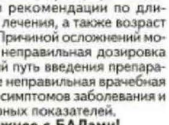


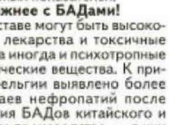


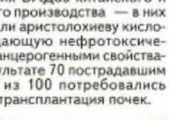


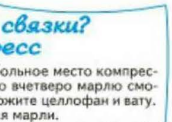


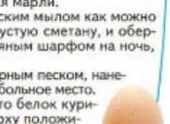












Авторитеты дают советы

После инсульта

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НУЖНО ВОССТАНОВИТЬ РАБОТУ КИСТИ.

После инсульта больному рекомендуется начинать с восстановительных упражнений для пальцев рук, так как работа с пальцами активизирует мозг. Если вы парализованы, то пусть эти движения с вашими пальцами выполняет ваш помощник.

Упражнение 1. Растирайте и разминайте каждый палец пальцами здоровой руки в течение 10-20 секунд.

Упражнение 2. Если вы лежите, то положите кисти рук ладонями вниз на грудь или живот. А вообще-то гимнастику лучше выполнять сидя, кисти лежат ладонями вниз на бедрах около колен. Пальцы немного раздвиньте. Начинайте по очереди поднимать по одному пальцу обеих рук. Ничего, если одна рука не работает, для того и гимнастика, чтобы разрабатывать. Начать надо с мизинца, а закончить большим пальцем, затем пройтись в обратном направлении, перевернуть кисти ладонями вверх и повторить. Выполняйте упражнение не менее 10 раз. Чем меньше будут успехи, тем больше должно быть повторений.

Упражнение 3. Исходное положение — то же. Каждым пальцем по очереди (на обеих руках одновременно) покрутите сначала в одну сторону, затем в другую. Потом переверните ладони и поверните упражнение. Не отчаивайтесь, если не получается. Эти упражнения не совсем просто даются даже здоровым людям. Именно мелкая моторика улучшает работу мозга, поэтому это упражнение полезно абсолютно всем. Повторяйте не менее 7 раз.

Упражнение 4. Сильно растопырьте все пальцы, потом сожмите кисть в кулак. Повторите каждой рукой 5 раз.

Упражнение 5. Сидя или лежа пошевелите пальцами ног. Потяните пальцы к себе и раздвиньте их, потом от себя и сожмите. Повторите 10 раз.

Упражнение 6. Соедините кисти обеих рук в замок. Поочередно поднимайте одинаковые пальцы обеих рук (большой палец на левой руке и большой палец на правой, потом указательный на левой и указательный на правой и так далее), затем в обратном порядке. Повторите 10 раз.

Упражнение 7. С помощью большого пальца и поочередно каждым другим пальцем сделайте щелбан. То есть сначала дайте щелчок по лбу воображаемому человеку с помощью большого и указательного пальца, потом с помощью большого и среднего, потом с помощью большого и безымянного, потом с помощью большого пальца и мизинца. Повторите каждой рукой 5 раз.

Упражнение 8. Купите специальный массажный мячик-ежик и перекидывайте его из руки в руку, крутите вокруг пальцев, массируйте им кисти. Упражнение делайте не менее 3 минут. Можно одной рукой перекатывать в ладони два маленьких мячика или грецких ореха.

Для разминки пальцев рук и всей кисти полезно играть кубиком Рубика. Прокручивание плоскостей кубика тренирует изгиб кисти, разминает фаланги пальцев, укрепляет мышцы, которые управляют пальцами, и отрабатывает микромоторику пальцев. Поворачивайте плоскости в одну и в другую стороны, пусть тренируются разные мышцы.

Для восстановления кисти после инсульта лепите из пластилина разные фигурки, собирайте детский конструктор. Очень полезно играть в шахматы и шашки — это тренирует кисть и пальцы и развивает память и мышление.

Самым сложным моментом в реабилитации является отработка мелких движений пальцев. В этом случае помогает такое упражнение: берете двумя пальцами карандаш и прокручиваете его вперед-назад. Как правило, самый послушный палец руки — указательный, вот и начните с него: прокручивайте карандаш указательным и большим пальцем. Если не будет получаться, помогите другой рукой. Далее комбинируйте движение большого пальца с другими. Можно разбросать на столе спички или пуговицы и собирать их.

О. В. Панков, невролог, кандидат медицинских наук

Проверено на себе

Через два месяца мамочка стала разговаривать, а потом и ходить...

Моя старенькая мама чуть не умерла после инсульта. Первым делом я купила килограмм лимонов, провернула их на мясорубке, добавила килограмм сахара, все перемешала. Смесь поставила в холодильник. Каждое утро и вечер давала маме по чайной ложке снадобья вместе с маленькой долькой чеснока. Через день делала ванны из шалфея: заваривала 3 стакана травы 2 литрами кипятка, час настаивала, процеживала и отвар выливала в ванну, наполненную теплой водой. Спасибо моему соседу, он помогал маму до ванны донести. А еще поила маму настойкой травы переступень белый (параличная трава) по 25 капель, разведенных водой, утром и вечером после еды. Делала настойку так: столовую ложку измельченных корней залила 2 стаканами водки и настаивала в течение недели, после этого процедила. Приготовила мазь: смолола в кофемолке по отдельности лавровый лист и сосновые иголки. Затем перемешала 6 чайных ложек лаврового порошка и чайную ложку иголок сосны с 12 чайными ложками сливочного масла. Втирала эту мазь 2 раза в день в парализованные руку и ногу. Через два месяца мамочка стала потихоньку разговаривать, еще через месяц — с палочкой ходить. Вот только левая рука так и не двигается. Да и бог с ней. Главное, мама жива, и надеюсь, еще немало лет проживет.

Елена, Екатеринбург

Паралич меня не сломил. Здоровья и вам всем!

...После инсульта выписался из больницы, как пишут в медицинской карте, с некоторым улучшением, хотя правая рука и нога практически не действовали. И все равно я благодарен врачам, они помогли, чем смогли. Остальное лечение взял в собственные руки. Назначенными медикаментами не пренебрегал, основной же упор делал на травы. Несмотря на трудности, готовил их сам. Из рецептов своих не собираюсь делать тайну, авось еще кому-нибудь помогут. Внутрь принимал настой марьиного корня: 2 чайн. ложки измельченного корня заливал стаканом кипятка, настаивал 4 часа, процеживал и пил по 2 ст. ложки 3 раза в день. Одновременно с настоем пил мумие, растворяя комочек размером со спичечную головку в 2 ст. ложках кипяченой воды. Кроме того, из листьев лавра готовил масло: 3 ст. ложки измельченных листьев залил стаканом нерафинированного подсолнечного масла, настаивал неделю, процедил и втирал утром и вечером в парализованные руку и ногу. Не скрою, лечиться пришлось долго, целый год, делая передышки каждый месяц на 10 дней. Постепенно привел себя в рабочее состояние: сначала рука начала двигаться, затем стал помаленьку ходить. Это меня так воодушевило, что на юбилей свадьбы я даже пригласил супругу на танец. Здоровья вам всем!

Иван Сергеевич, Калининград

Сколько нужно витаминов?

* 15 стаканов яблочного сока нужно выпить за день, чтобы получить суточную норму витамина С.

* 1,4 мг — такова суточная норма витамина B_1. Чтобы ее получить, нужно ежедневно съедать 700-800 г хлеба из муки грубого помола или 1 кг нежирного мяса.

* 77% — на столько снижается риск развития катаракты при нормальной обеспеченности организма витаминами А, С и Е.

* При термической обработке продуктов теряется от 25% до 100% витаминов.

* Существует лишь два витамина — А и D, длительный прием которых (в количестве, в сотни раз превышающем норму), может вызвать гипервитаминоз.

* 25 мг витамина С разрушает каждая выкуренная сигарета.

* 600 г бананов необходимо съесть, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте. Для сравнения: та же доза витамина С содержится в 40 г черной смородины.

* Максимальное содержание витамина С — в репчатом луке, витаминов группы В — в дрожжевом хлебе, бета-каротина — в моркови.

* Ежедневный прием 25 мкг витамина D может снизить риск рака кишечника на 50%, рака яичников и молочной железы — на 30%.

Сезонные проблемы

● **От кашля и бронхита.** В пол-литровую банку налейте 250 г меда, добавьте свежее куриное яйцо (и желток, и белок) и 1 ст. ложку сухой горчицы. Все перемешайте до однородной массы. При простуде с кашлем и болями в горле, бронхите съедайте по 1 чайн. ложке смеси 5-6 раз в день. Тем, у кого аллергия на мед, от приема такой смеси лучше воздержаться.

● **При бронхите** налейте воды в чайник, доведите до кипения и добавьте 1 чайн. ложку питьевой соды, 3 капли пихтового масла и на кончике спички бальзам «Золотая звезда» Дышите через носик чайника, надев на него трубочку из картона, пока вода не остынет.

● **Чтобы не заразиться гриппом,** можно жевать корень аира (0,5 г 3-4 раза в день). Но лучшее средство от гриппа — черная смородина. Приготовьте отвар из измельченных веточек смородины: полную горсть заварите 4 стаканами воды. Кипятите 5 минут, а затем оставьте на водяной бане на 4 часа. Выпейте на ночь в постели в теплом виде 2 стакана отвара с сахаром. На следующий день повторите. И не заболеете.

SOS — *Такие разные угри*

Коже нужна помощь

ДАЖЕ ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ПРЫЩИК СПОСОБЕН НАДОЛГО ИСПОРТИТЬ НАСТРОЕНИЕ. НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ. ПРОСТО КОЖЕ ТРЕБУЕТСЯ ОСОБЫЙ УХОД.

Сексуальные угри появляются прежде всего на подбородке, щеках, шее. Высыпают перед началом менструального цикла у девушек или женщин до 30 лет, а иногда и в более позднем возрасте. Проходят сами собой, но через месяц появляются вновь.

Расчесанные угри — мелкие плоские узелки размером с чечевицу с коричневатой корочкой, покрывающие себорейные участки кожи обладателя дурной привычки их расчесывать. Микробы разносятся по всему лицу, инфицируют поры и провоцируют новые угревые образования. Расчесанные угри держатся на коже месяцами, а то и годами. После них остаются пигментированные рубчики или синие точки, избавиться от которых можно только с помощью косметолога.

Рецепт избавления прост: никогда не касайтесь лица руками и ухаживайте за кожей строго в соответствии с ее типом.

Лекарственные угри — реакция организма на некоторые лекарственные препараты, содержащие, в частности, йод, бром, хлор, гормоны, витамин D. Прыщи могут осыпать всю поверхность тела, а при наружном использовании — участки кожи, где лекарство применялось непосредственно. Вылечиться от таких угрей просто — прекратите принимать лекарство-провокатор!

От просянок страдают чаще всего люди с сухой кожей и мелкими порами, блокирующими скопление пота и кожного сала.

Профессиональные угри возникают у тех, кто по долгу службы имеет дело с веществами, загрязняющими и раздражающими кожу. В этом случае надо чаще умываться, используя не мыло, а специальные пенки, а также реже касаться руками лица.

Юношеские угри — небольшие красные прыщи, на вершине которых иногда находится маленький, с булавочную головку, гнойничок. Со временем они проходят, если правильно ухаживать за кожей.

Фурункулы и карбункулы — крупные, весьма болезненные высыпания. Они плохо поддаются лечению: периодически вскрываются, заживают с образованием грубого или втянутого рубца и вновь появляются на том же самом или соседнем месте. Без помощи врача с ними не справиться.

Белые угри (милиумы, просянки, жировики) — небольшие плотные выступающие над поверхностью кожи белые шарики размером с маковое зерно. Располагаются на коже шеи, век, лба, в заушных складках, как правило, группами. Страдают от такой напасти чаще всего люди с сухой кожей и мелкими порами, блокирующими скопление пота и кожного сала. Если милиумов мало, на них просто не обращают внимания. При большом скоплении лицо выглядит так, словно манкой посыпано. Мириться с этим, конечно, нельзя, но и самостоятельно справиться не по силам. Единственный вариант — лечение у профессионала. В косметических салонах милиумы удаляют в стерильных условиях электрокоагуляцией безболезненно и без осложнений.

У. В. Рязанцев, дерматолог, врач высшей категории

■ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ ПРОЕЗЖУЮ ЧАСТЬ ДОРОГИ: ЗЕЛЕНЫЙ — ИДИ, КРАСНЫЙ — БЕГИ!

■ ТОТ, КТО ГОВОРИТ, ЧТО НОЧЬЮ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ, ПУСТЬ ПОПРОБУЕТ ОБЪЯСНИТЬ, ДЛЯ ЧЕГО ГОРИТ СВЕТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

■ ОТ БЕЛОЗУБОЙ УЛЫБКИ СТАНОВИТСЯ СВЕТЛЕЕ, А ОТ БЕЗЗУБОЙ — ВЕСЕЛЕЕ.

Проверено на себе

Поделюсь отличным рецептом от отложения солей в суставах

Купите в аптеке софору японскую. Залейте 100 г софоры 0,5 л водки, настаивайте 3 недели (плоды софоры японской пропустите через мясорубку) в темной бутылке, чтобы не попадал солнечный свет, периодически встряхивая. После того как настоится, слейте настойку и принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Надо выпить всю настойку, затем сделать 1 месяц перерыв и еще пропить курс, и так надо пройти 3 курса. Результат от этого лечения потрясающий! Проверено на себе.

От пяточных шпор

Истолките 2 таблетки аспирина, добавьте 2 мл 70%-ной уксусной кислоты, 1 мл нашатырного спирта, 5 г серы (можно купить в аптеке или использовать серную мазь), 30 мл камфорного спирта, 50 мл спирта или водки. Все тщательно перемешайте. Смочите в растворе вату и прикладывайте к больному месту на пятке. Надо провести 5 процедур, после этого наступит облегчение. Только пользоваться этим средством надо осторожно, так как кожу на пятке будет жечь, и после процедуры ее надо смазать кремом. Этот рецепт также проверен на себе.

Людмила Викторовна Башинская, Саратов

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ — РАДУЙТЕСЬ КАЖДОЙ МЕЛОЧИ И НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ ИЗ-ЗА КАЖДОЙ СВОЛОЧИ.

Намотай на ус

● **У гипертоников** с низким уровнем магния в крови чаще случаются кризы в ночные часы, поэтому медики рекомендуют делать анализы на содержание магния в организме и при нехватке этого минерала принимать его. А вот диета, богатая магнием, рекомендуется абсолютно всем.

● **Стресс** опасен для зубов, такую неожиданную связь установили швейцарские ученые. А помогли им студенты-медики. Оказалось, что перед сессией у всех ухудшается состояние полости рта и воспаляются десны. Ученые считают, что причина в том, что во время стресса люди чаще сжимают зубы. Это плохо на них отражается.

● **При подагре** о пиве надо будет забыть навсегда. Пенный напиток не промывает почки, а задерживает мочевую кислоту в организме, поскольку в нем содержится много пуринов (гораздо больше, чем в вине или другом алкоголе).

Знаете ли вы, что...

КОГДА УЛЬТРАЗВУК НАДЁЖНЕЕ

Что лучше для обнаружения раковой опухоли груди — ультразвук или маммография?

Это зависит от возраста женщины. Если она старше 60 лет, то лучше делать маммографию, точность почти 100%-ная. У молодых и женщин среднего возраста маммография не дает точного диагноза: в заключении часто путают раковую опухоль и доброкачественную кисту. В этом случае ультразвук надежнее.

СЛАБОУМИЕ ОТ ДАВЛЕНИЯ

У людей, страдающих высоким кровяным давлением, слабоумие наступает в 6 раз чаще, чем у тех, кто имеет нормальное давление.

Объясняется это просто: при высоком давлении уменьшается кровоток в области мозга, тем самым ухудшается снабжение кислородом клеток мозга, и люди хуже думают. Ученые рекомендуют кроме медикаментов, снижающих давление, много двигаться, делая физические упражнения минимум 3 раза в неделю по 30 минут, и контролировать свой вес, правильно питаясь.

БАДЫ ОТ ИНФАРКТА НЕ СПАСУТ...

Больные люди, перенесшие инфаркт или инсульт, никакой пользы от витамина В и жирных кислот омега-3 не получают.

Французские ученые в течение 4 лет давали пищевые добавки 2,5 тысячи пациентов для предупреждения повторного сердечно-сосудистого заболевания. Добавки не помогли, повторных инфарктов и инсультов не остановили. Так что не отказывайтесь от обычного медикаментозного лечения.

МИНУСОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПЛЮСОВ

Гидроколонотерапия, призванная оздоровить организм, имеет серьезные побочные эффекты:

колики, вздутие живота, тошноту, рвоту и почечную недостаточность. Вот и подумайте, нужно вам промывать толстую кишку? Американские ученые обнаружили, что после промываний кишечника почки некоторых пациентов теряют способность нормально отфильтровывать токсины и шлаки из крови.

Мифы ...и реальность

О зрении

МНОГИЕ НАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО ПОЛЕЗНО И ВРЕДНО ДЛЯ ЗРЕНИЯ, ЯВЛЯЮТСЯ ОШИБОЧНЫМИ.

МИФ 1. Нельзя читать в темноте.

Чтение при слабом свете портит глаза не больше, чем фотографирование при тусклом освещении портит фотоаппарат. Единственная неприятность, которая может произойти от чтения в сумерках, — это головная боль из-за того, что приходится напрягать глаза. Да и то подобное случается, только если зрение уже не в порядке.

МИФ 2. С возрастом близорукость проходит.

Многие верят в то, что после 40-50 лет у близорукого человека зрение улучшается: близорукость сменяется развивающейся старческой дальнозоркостью. Такое действительно бывает, но не у всех близоруких людей. У большинства же близорукость, увы, не становится меньше и не корректируется дальнозоркостью. Наоборот, к одной проблеме со зрением прибавляется вторая, а к очкам «для дали» — очки «для близи».

МИФ 3. Чтобы зрение было хорошим, нужно есть больше моркови.

Содержащийся в моркови витамин А является основным элементом для поддержания общего здорового состояния всего организма, но никак не лекарством для глаз. Тем, кто заботится о зрении, нужно есть побольше таких овощей и фруктов, как тыква, бобы, горошек, кукуруза, шпинат, сельдерей, хурма, киви, болгарский перец, апельсины, персики, манго. В этих продуктах содержатся лютеин и зеаксантин — вещества, защищающие глаза от катаракты.

МИФ 4. Младенцы видят мир черно-белым.

Это не так, хотя доля истины тут есть. На самом деле новорожденный видит те же цвета, что и взрослый, однако картинка у него размыта, она не такая четкая. И фокусировать взгляд младенец начинает избирательно, постепенно выделяя из окружающей действительности определенные цвета. При этом раньше всего малыши начинают задерживать взгляд на предметах желто-зеленой гаммы, но очень скоро к ней присоединяются и другие цвета.

МИФ 5. Острота зрения — признак дальнозоркости.

Весьма распространено и такое заблуждение: если человек видит самые последние строчки в таблице проверки зрения, то у него или уже есть дальнозоркость, или она разовьется в ближайшем будущем. На самом деле это свидетельствует лишь о том, что человек имеет остроту зрения выше нормы — такое часто встречается. Тот, кто видит предпоследнюю строчку, обладает 150-процентным зрением, а тот, кто видит последнюю — 200-процентным.

МИФ 6. Детей нельзя фотографировать со вспышкой.

Фотографирование со вспышкой не наносит вреда глазам малыша. Против нее иногда бывают не столько офтальмологи, сколько неврологи и психиатры — вспышка может испугать ребенка, поэтому желательно не фотографировать его слишком близко. Вместе с тем фото со вспышкой может помочь выявить серьезную болезнь. Если на фотографии один глаз ребенка отличается по цвету от другого, если не появляется эффект красных глаз (там, где он есть у всех остальных людей, запечатленных на снимке), то лучше перестраховаться и обратиться к офтальмологу. Дело в том, что иногда подобные особенности изображения глаз на фото со вспышкой могут появляться при врожденной катаракте.

МИФ 7. Если сводить глаза к переносице, будет косоглазие.

Косоглазие чаще всего заболевание врожденное. Также его причинами могут быть травмы и заболевания головного мозга, косоглазие может развиться из-за дальнозоркости или близорукости, может появиться после сильного испуга, после перенесенных инфекционных болезней (корь, скарлатина, грипп). При этом такое приобретенное косоглазие появляется, как правило, до трех лет, в более старшем возрасте оно развивается очень редко. И сведение глаз к переносице или их скрещивание для разглядывания трехмерных картинок абсолютно безвредно.

С. Т. Чалов, офтальмолог, врач высшей категории

ТЕПЕРЬ В МАГАЗИНЕ, ГЛЯДЯ НА СОСТАВ ПРОДУКТОВ, НЕ ПОЙМЕШЬ, В КАКОМ ТЫ ОТДЕЛЕ: В ПРОДУКТОВОМ ИЛИ БЫТОВОЙ ХИМИИ?

Для улучшения зрения ежедневно съедайте натощак по 100-150 г свеклы. В ней содержится цинк, который улучшает зрение.

Как усмирить позвонковую грыжу?

* Нарежьте сабельник болотный на кусочки по 1-1,5 см, залейте 150 г сырья в темной бутылке 1 л водки, поставьте в темное место на 21 день, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак, запивая водой. Этой же настойкой натирайте больные места и делайте с ней компрессы. Лечение длительное.

* Залейте 50 г семян репейника 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут и процедите. Пейте по 1/3 стакана после еды 7 дней. Повторите курс через 6 месяцев.

* Измельчите на мясорубке луковицу индийского лука с листьями, добавьте 50 г меда, перемешайте и втирайте в область грыжи на ночь. После этого хорошо утеплитесь.

* Область больных позвонков натрите пихтовым маслом. Затем растворите 1 г мумие в 1 чайн. ложке теплой кипяченой воды и смешайте со 100 г меда. Нанесите на больное место и делайте легкий похлопывающий массаж. Можно приложить кусочек марли и так лечь спать.

Воспалились веки?

ЗАЛЕЙТЕ 1/2 СТАКАНА КОЖУРЫ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 1/2 СТАКАНА КИПЯТКА, ДОБАВЬТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПИТЬЕВОЙ СОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ, ОСТУДИТЕ ДО КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. НАМОЧИТЕ ВАТУ В НАСТОЕ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ВЕКАМ НА 10-15 МИНУТ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

От цветочной водички стала лучше видеть

Очень люблю, когда цветет картофель. А любовь связана с тем, что цветочки картошки, фиолетовые и голубые, улучшили мое зрение. Оно у меня было минус три единицы. Как-то ехала в электричке, возвращалась домой. Разговорилась с пожилой женщиной. Попутчица и посоветовала старое народное средство для улучшения зрения. Надо нарвать и высушить в тени картофельные цветы. Потом положить один сухой цветочек в чайную ложку и залить чистой кипяченой водой. Подержать ложку над огнем, пока не появятся пузырьки, но до кипения не доводить. Затем остудить и теплую водичку закапать по 1 капле в каждый глаз. Будет немного резать, возможно, слезы будут течь весь день. Надо их вытирать чистым платочком. Капать надо с утра, 1 раз в день в течение 2 недель. Потом сходить к врачу проверить зрение. Сделала я все, как женщина учила. И к врачу потом сходила. Так вот, зрение мое стало минус одна единица.

О. Н. Пронькина, Пермский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у хирурга-гастроэнтеролога

Тренируем «новый» желудок

КАК БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ИЛИ РЕЗЕКЦИИ ЖЕЛУДКА.

— Что разрешается, а что запрещено больному в первые дни после операции?

— Чаще всего желудок или часть его удаляют при диагнозе рак желудка. Во время удаления желудка пищевод, как правило, хирург подшивает к тощей кишке, которая и берет на себя роль удаленного желудка. Со временем слизистая кишки становится такой же, какая была в желудке. В первые дни после операции придется поберечься.

* Нельзя есть и пить. Даже глоток воды способен нанести вред организму. Если желудок удален частично, принимать пищу и пить запрещено 3 дня, если полностью — 5. В это время пациента кормят через вену. Это позволяет поддерживать в организме все жизненно важные процессы.

* Оправившись от наркоза, больной может умываться, чистить зубы, пользоваться ополаскивателями для полости рта. Если нет хирургических осложнений, уже со второго дня можно поворачиваться с боку на бок и даже присаживаться в постели. Ходить рекомендуется на 3-5-е сутки.

— Когда врач разрешит есть, то с чего начать?

— С пробного питья — это около стакана простой негазированной воды. Пить ее надо маленькими глоточками. При этом нужно наблюдать за своим состоянием: не появятся ли боли в животе или другие нежелательные симптомы? В течение следующего дня больному разрешается съесть 1-2 сырых яйца и выпить чашку мясного или рыбного «пустого» бульона. Кисломолочные продукты, например 1%-ный кефир, разнообразят рацион на 6-е сутки после резекции желудка и на 8-е — после полного его удаления.

С каждым следующим днем меню понемногу расширяют. Через 10 дней после операции на столе больного могут появиться яйцо всмятку, омлет, протертые супы, молочные каши, паровые котлеты. Из напитков — чай, какао. Объем выпитой жидкости не должен быть менее 1,5 л в сутки, не то вновь придется ставить капельницу.

Спустя 3-4 недели после операции можно есть свежие овощи и фрукты: огурцы, бананы, персики, некислые сорта яблок; через 1,5-2 месяца — помидоры. Важно помнить о том, что пища не должна быть горячей, а ее количество каждый больной подбирает сам. Один может съесть за раз порцию в 200-300 мл и при этом ни на что не жаловаться, а другой — с трудом только 50 мл. Переедание грозит неприятностями в виде тошноты, рвоты, икоты, отрыжки. Зачастую пациенты жалуются, что после еды «словно кирпич на живот положили». Чтобы избежать этого, есть надо меньше, но чаще: 6-8 раз в день.

Даже после несытной еды не спешите к дивану, иначе произойдет заброс пищи в пищевод. Погуляйте на свежем воздухе 15-20 минут, пока пища «уложится».

— Есть ли какие-то ограничения в еде?

— Исключите из питания все очень жирное, очень жареное, очень соленое и очень острое. Откажитесь от продуктов, которые вызывают газообразование, поносы и запоры. Не экспериментируйте с алкоголем. Шампанское, другие игристые вина, а также пиво способны вызвать чувство распирания в животе, а крепкие спиртные напитки — химический ожог пищевода и культи желудка. Вот через полгода фужер сухого вина за столом не противопоказан.

— Какое лечение назначается после операции?

— Если пациент не чувствует боли, хорошо дышит, много двигается, то быстрее идет на поправку. После обезболивающих средств больной на вторые-третьи сутки принимает противовоспалительные препараты: кетанов, спазган, баралгин, анальгин. Бифидумбактерин, бификол, «Линекс» назначают для восстановления нормальной кишечной микрофлоры. Это особенно важно после операции.

— После удаления желудка больные жалуются на заброс пищи в пищевод. Как с этим бороться?

— Здоровый человек не задумывается над тем, почему после плотного обеда, если он вдруг решил прилечь на диван, пища не вытекает обратно. А потому что между желудком и пищеводом есть так называемый жом — он не допускает таких вытеканий. Когда удаляется часть пищевода, такого жома нет. Поэтому даже после несытной еды прооперированный не должен спешить к дивану, иначе произойдет заброс пищи в пищевод. Это вызовет его воспаление, затем изжогу, отрыжку, чувство жжения, боль. Лучше погулять на свежем воздухе 15-20 минут, дождаться, пока пища «уложится», и на ночь выпить 1 ст. ложку «Алмагеля».

— Нет желудка, значит, не вырабатывается желудочный сок. Как же будет перевариваться пища?

— У одного из 8-10 пациентов возникает плохое переваривание пищи. Он жалуется на частый, жидкий стул, потерю в весе. Справиться с проблемой поможет «Фестал».

— Нужно ли после операции носить бандаж?

— Да, для скорейшего заживления послеоперационной раны бандаж не повредит, особенно если пациент страдает избыточным весом. Однако носить его слишком долго вредно: двух-трех недель достаточно. Бандаж не должен снижать тонус брюшной стенки.

— Какие правила должен соблюдать больной после выписки из больницы?

— Что касается работы, решать самому больному. Можно смириться с инвалидностью, а можно поискать подходящую работу. Только не переусердствуйте и не забывайте раз в полгода обследоваться у районного онколога. Это позволит избежать рецидивов болезни.

И. Н. Фомин,
хирург-гастроэнтеролог

ХОТИТЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛУДКЕ УЙТИ ДОМОЙ НА 2-3 ДНЯ РАНЬШЕ? ЖУЙТЕ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ БЕЗ САХАРА. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ БЫСТРЕЕ ПРИВЕСТИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ В НОРМУ. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

Цикорий вместо кофе

Очень люблю цикорий. Покупаю растворимый, добавляю молоко и с удовольствием пью. Есть ли какая-то польза от этого напитка?

Елена Сергеевна,
Анапа,
Краснодарский край

Этот диетический напиток готовится из обжаренных корней цикория и используется как заменитель кофе. Особенно рекомендуется гипертоникам. К тому же он повышает аппетит, улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет и помогает успокоиться. Цикорий полезен при сахарном диабете (снижает уровень сахара в крови), атеросклерозе. Но у цикория есть противопоказания. Его не стоит принимать людям, страдающим заболеваниями печени, язвой желудка, гастритом, астмой, бронхитом, хроническим кашлем, депрессией, варикозным расширением вен, геморроем. Даже здоровому человеку надо выпивать не больше 3 чашек напитка в день.

Лечебная гимнастика

НА 2-Й ДЕНЬ ПОСЛЕ РЕЗЕКЦИИ ЖЕЛУДКА

1. Лежа на спине, подышите грудью.
2. Сгибайте и разгибайте стопы, сжимайте пыльцы в кулак.
3. Согните правую руку к плечу — вдох, опустите — выдох. То же движение выполните другой рукой.
4. Не отрывая пятки от постели, согните одну ногу — вдох, опустите — выдох. То же — другой ногой.
5. Лежа на спине ноги согните в коленях, приподнимите таз на вдохе, опустите на выдохе.
6. Согните ноги и свободно опустите колени в стороны — 3 раза. Упражнение выполняйте без напряжения.
7. Дыхательное упражнение выполняйте 2-3 раза (см. 1).
8. Если нет противопоказаний, включите повороты на бок. Можно с чьей-нибудь помощью повернуться на один бок, потом на другой — и так несколько раз. Если возникла боль, ваш помощник должен осторожно возвратить вас в прежнее положение — придется повременить с поворотами.

НА 4-5-Й ДЕНЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛУДКЕ

Включите упражнения, которые вы выполняли в первые дни после операции, и добавьте к ним следующие.

1. Сидя на постели попеременно разгибайте ноги в коленных суставах по 2 раза.
2. Разведите ноги в стороны — на вдохе, вернитесь в исходное положение — выдох.
3. Отведите руки в стороны ладонями вверх — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Попробуйте отвести руки одновременно с поворотом туловища.
4. Делайте круговые движения в плечевых суставах в каждую сторону.
5. Руки на колени. Встаньте — вдох, сядьте — выдох. Отведите колени то в одну, то в другую сторону — 4 раза.

Больным рекомендуется продолжить занятия лечебной физкультурой дома.

Не навреди!

ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ НЕЛЬЗЯ ЗАГОРАТЬ, ПАРИТЬСЯ В БАНЕ, С БОЛЬШОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ НАДО ПОДХОДИТЬ К ФИЗИОТЕРАПИИ, МАССАЖУ. А ВОТ КУПАНИЕ В РЕКЕ И БАССЕЙНЕ, САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ. В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО МЕСЯЦА НЕ СТОИТ ПОДНИМАТЬ БОЛЕЕ 3-5 КГ, А ЧТОБЫ ТАСКАТЬ ТЯЖЕСТИ — ОБ ЭТОМ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И РЕЧИ.

Сосёт под ложечкой...

ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ — ЭТИ БАКТЕРИИ ЧАСТО НАХОДЯТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

Какие при этом симптомы?

Обнаружить коварный микроб можно на любой стадии, но чем раньше, тем лучше. Надо обратиться к врачу, если вы чувствуете неприятные ощущения под ложечкой, и обязательно, если у родственников есть такие заболевания, как гастрит, язва, рак.

Как обнаружить?

* Сделать анализ крови.
* Провести исследование при помощи эндоскопа. Кусочек ткани желудка оценивают под микроскопом или с использованием специальных реактивов.
* Пройти дыхательный тест. Подышать в трубочку.

Как бактерии попадают в организм?

* Через немытые овощи и фрукты.
* При пользовании общей с зараженным посудой.
* От матери к ребенку, если мама облизывает ложки и соски.
* При поцелуях.

Чем может навредить?

Хеликобактер закрепляется на стенке желудка и остается там в течение многих десятилетий. Он в отличие от других бактерий прекрасно выживает в желудочной кислоте. Благодаря своим жгутикам легко проходит слой защитной слизи, которая покрывает стенки желудка.

* Бактерия выделяет вредные вещества, которые вызывают хроническое воспаление и приводят к гастриту. Большинство людей в это время ничего не чувствуют и уверены, что здоровы.
* Деятельность бактерии ослабляет слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки. Это может привести к появлению язвы. В этот период могут беспокоить неприятные ощущения в области желудка.
* Самое опасное осложнение у людей, зараженных хеликобактером, — рак желудка. Своевременное и эффективное лечение позволяет его предотвратить.

Лечение

Его длительность составляет от 7 до 14 дней. Всегда применяются 3-4 препарата. Один из них снижает кислотность, два других — антибиотики. Схему выбирает врач. После нужно восстановить кишечную микрофлору при помощи кисломолочных продуктов и пробиотиков.

Уроки жизни

Максим Галкин

И отец, и мать Максима Галкина скончались от онкологических заболеваний несколько лет назад. Теперь он регулярно сдает анализы на рак. Сейчас Максим совершенно здоров, тем не менее сдал для исследования свою слюну. По ней врачи сделают генетический анализ и выяснят, нет ли в генах Максима предрасположенности к онкологии. Пока Галкин ожидает результатов. Артист советует всем регулярно проходить обследования, чтобы предупредить болезнь. Исследования подтверждают: если оба родителя умерли от рака, их ребенок в 30% случаев из 100 может заболеть тем же недугом.

И кормит, и лечит

Аронія

Она же черноплодная рябина. По содержанию витамина Р аронии нет равных. В ее плодах столько же аскорбиновой кислоты, сколько в салате, вишне, бруснике, клюкве, а также тиамин, фолиевая и никотиновая кислоты, витамины Е и К, провитамин А (каротин), которые хорошо сохраняются до весны.

Еще в аронии содержатся железо, марганец, йод и много разных кислот. Благодаря такому сочетанию эти ягоды уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, расширяют сосуды, что очень важно при спазмах, стимулируют желчеотделение, секрецию желудочного сока. Врачи рекомендуют употреблять плоды аронии тем, кому поставлен диагноз гастрит с пониженной кислотностью. А вот страдающим язвенной болезнью и гастритом с повышенной кислотностью аронию противопоказана.

Наблюдения показали, что плоды и сок аронии снижают артериальное давление у гипертоников. Ученые утверждают также, что аронія повышает свертываемость крови, если она понижена, и не оказывает такого действия, если свертываемость крови нормальная.

*** При гипертонии** рекомендуют пить сок ягод — по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней или съедать по 75-100 г плодов в день. Курс лечения — 10-15 дней. Или 1 ст. ложку плодов рябины черноплодной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

*** При астении, малокровии и гиповитаминозах** надо ежедневно съедать 2-3 раза в день 250 г свежих плодов вместе с отваром шиповника или драже аскорбиновой кислоты.

*** Как общеукрепляющее средство зимой** пьют настой сухих плодов: 2-4 ст. ложки заливают 2 стаканами кипятка, настаивают сутки, пьют 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Целебный эффект оказывает и такой настой: 20 г сухих плодов заваривают в 200 мл кипятка и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение двух недель.

*** При сахарном диабете, гастрите с пониженной кислотностью, аллергии** 1 ст. ложку измельченных сухих плодов рябины черноплодной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 3-4 часа. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Настой хранят в прохладном месте.

*** При болезнях щитовидной железы** принимают протертые ягоды, смешанные с медом в пропорции 1:1, по 70 г 2 раза в день за 20 минут до еды.

Аронія перетертая. Слегка подсушенные плоды можно растереть с сахаром (на 500 г плодов — 350 г сахара) и хранить смесь в холодильнике. Тем, кому аронія не противопоказана, достаточно 2 раза в день съедать по 2 ст. ложки этой смеси, чтобы обеспечить суточную потребность организма в витамине Р. Ее можно использовать вместо сахара, растворяя в чае или молоке. А вот больным сахарным диабетом и ожирением лучше подкрепить здоровье настоем: 1-2 чайн. ложки измельченных сушеных плодов аронии заливают 1 стаканом кипятка, через 30 минут процеживают и пьют по 2-3 ст. ложки 2 раза в день. Настой хранят в прохладном месте.

Варенье из аронии. 1 кг плодов, 1,5 кг сахара, 250-300 г яблочного сока.

Это варенье темно-рубинового цвета, приятного вкуса. В нем очень хорошо сохраняются витамины. Очищенные и промытые плоды бланшируют в кипящей воде в течение 5 минут. Потом воду сливают, ягоды высыпают в таз с кипящим сиропом, кипятят не более 5 минут и дают варенью остыть. Через сутки плоды кипятят в сиропе до готовности (они должны опуститься на дно посуды). Готовое варенье разливают в сухие банки и закрывают пластмассовыми крышками.

Не навреди

Не перестарайтесь в лечении: передозировка ведет к повышенной свертываемости крови и грозит образованием тромбов. Не стоит злоупотреблять ягодами аронии и при склонности к тромбофлебитам. А при гастрите с повышенной кислотностью, при язве двенадцатиперстной кишки и желудка и повышенной свертываемости крови аронию черноплодную вообще употреблять не рекомендуется.

Прикинь на себя — *На приёме у онколога*

Спрашивали? Отвечаем

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ОПУХОЛЕВЫЕ МАРКЕРЫ?

Что такое опухолевые маркеры? Какую информацию благодаря им можно получить?

Н. Ставрина, Краснодар

Опухолевые маркеры — это вещества, которые вырабатываются опухолевыми клетками. В крови онкологических больных их бывает значительно больше, чем у здоровых и людей с воспалительными заболеваниями и доброкачественными новообразованиями. Есть опухолевые маркеры рака яичников, тела и шейки матки, молочной железы, предстательной железы, органов желудочно-кишечного тракта, легкого и других. Анализы опухолевых маркеров позволяют лечащему врачу получить дополнительную информацию о распространенности заболевания до начала лечения и контролировать эффективность лечения больного. Как самостоятельный метод диагностики злокачественной опухоли опухолевые маркеры не используются, так как их уровень может повышаться и при некоторых доброкачественных опухолях и воспалениях, однако в этих случаях цифра, как правило, ниже, чем у онкобольных. Поэтому, если у человека содержание опухолевого маркера превышает норму, необходимо провести дообследование, чтобы установить причину и прежде всего исключить опухоль.

КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

Моему мужу 65 лет. Ему сделали операцию по поводу рака сигмовидной кишки III стадии, теперь он проходит курс химиотерапии. Как ему жить?

Л. И. Стебелева, Сочи

Стадию рака сигмовидной кишки определяют по степени прорастания опухоли через стенку кишки и наличию метастазов. Третья стадия говорит или о прорастании опухоли во все слои стенки кишки, или о метастазах. Если опухоль вышла за пределы органа и проводили операцию, то дальнейшая судьба больного зависит от того, насколько организм противостоит опухоли и насколько эффективной оказалась химиотерапия, насколько она оказалась токсична для больного и какой противоопухолевый эффект дала. При раке сигмовидной кишки применяется в основном «5-фторурацил» или его аналоги — это препарат средней эффективности. В этой ситуации важно укреплять иммунитет и нормализовать кишечную микрофлору. Химиотерапия действует двояко: с одной стороны, она убивает опухоль, с другой — снижает иммунитет. Вот его-то и надо укреплять. Что конкретно нужно делать, может порекомендовать лечащий врач.

СПАСАЮТ ЛИ ОТ РАКА ВИТАМИНЫ?

Слышала, что раком груди можно не заболеть, если принимать витамины. Так ли это?

Анна, Витебск

Недавно в Швеции провели исследование с участием 35 тысяч женщин до 83 лет. Выяснилось, что у тех, кто регулярно принимал поливитамины «для оздоровления организма и предотвращения рака и атеросклероза», риск заболеть раком молочной железы на 19% выше.

P. S. При онкологических заболеваниях в качестве дополнительного лечения можно принимать настой: 3-4 ст. ложки измельченных рыжиков залейте стаканом кипятка, настаивайте 1,5 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 2-3 недели. Такой же настой поможет и при витилиго, только применять его необходимо наружно. Курс — 10 дней в месяц. На зиму рыжики можно насушить и делать настой: 1 чайн. ложка сухих грибов на стакан кипятка.

А. Р. Гвоздев, онколог, врач высшей категории

Проверено на себе

Как я вылечила мужа от поноса

Хочу рассказать читателям о том, как я вылечила своего мужа от поноса. Супруг мой частенько выпивает. Как-то у него сильно заболел живот, а потом началось жуткое расстройство. Промучился несколько дней, ничего не мог есть, исхудал. Ну все, думаю, надо его спасать. В больницу идти муж наотрез отказывался. Знакомые посоветовали поить его настоем полыни горькой. Нашли полынь. 1 чайн. ложку измельченной травы залила 2 стаканами кипятка, укрыла полотенцем и оставила на 30 минут. Затем процедила через марлю и дала мужу выпить. Через час-другой ему стало лучше, появился аппетит, а еще через день он был здоров.

Зоя Ильинична Элембаева, пос. Краснооктябрьский, Республика Марий Эл

У меня горели стопы...

Пользуюсь рецептами из «Айболита», многие помогают. Хочу поделиться своими. В течение нескольких лет горели стопы. Помогла такая смесь: купила в аптеке настойки прополиса и валерьяны, меновазин. Сначала попробуйте смешать по половине содержимого флаконов. Если понадобится, смешайте оставшееся количество. Мне это средство помогло, сейчас стопы не горят.

А от зуда в ушах избавилась 1%-ным настоем левомицетина. Помогло после первого раза.

Здоровья, долгих лет и многого-многого счастья!

Т. Е. Кливенко, Аткарск, Саратовская обл.

Застарелый варикоз каштанами лечат

Август, жара под 40°С. Приезжаем с дачи, а дома «сюрприз». Соседи залили водой, да так, что на кухне, в прихожей надо и потолки делать, и линолеум менять. Повздыхали, поохали, но никуда не денешься. Муж, хоть и строитель, но уже немолодой, не очень здоровый, инвалид II группы, а мои болячки перечислять — листа не хватит. Наняли женщину, а у нее маленький ребенок. С ним и ходила. Я готовила пищу, кормила их, с мальчонкой нянькалась. Натоптолась, ноги так разболелись — сил нет! У меня с давних пор варикоз. Стала смазывать мазью «Венозол» — не помогает. Покопалась в аптечке, нашла баночку с каштанами, настоянными на растительном масле. Растирала ноги этим маслом вместе с кашицей из мякоти каштанов — облегчение наступило через 2 дня. Рецепт такой: банку заполните порезанными конскими каштанами со скорлупой, залейте кипящим растительным маслом, плотно закройте и поставьте в темное место, пока мякоть не размягчится.

Наталья Викторовна Алтухова, Черкесск, КЧР

Полезно знать

● Для хорошего зрения измельчите в блендере ягоды рябины с сахаром в соотношении 3:2 по объему. Храните в стеклянной банке под крышкой в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день, запивая глотком теплой воды.

● При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастрите утром в стеклянной посуде смешайте 1 чайн. ложку пивных дрожжей и 2 чайн. ложки меда. Смесь съешьте на следующее утро натощак и сразу же приготовьте следующую порцию. Курс лечения — 2 недели.

● При нервных болезнях как сильное успокаивающее средство принимают настойку грецкого ореха: 40 г перегородок настаивают в 0,5 л водки 20 дней и принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пригодится

ПРИ бессоннице 35 г корня сельдерея залейте 1 л холодной воды, предварительно прокипяченной и остуженной, настаивайте 8 часов, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЧТОБЫ облегчить зубную боль и укрепить десны, смешайте по 1 ст. ложке листьев земляники, травы зверобоя и цветков бузины, заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой 30-40 минут и полощите рот как можно чаще.

ПРИ камнях в почках высушите корни капусты белокочанной, измельчите в порошок и сожгите. Принимайте по 1 чайн. ложке золы за 30 минут до еды, запивая водой.

ПРИ гриппе 1 чайн. ложку обычного черного чая, 2 чайн. ложки шалфея, 2-3 цветочка календулы заварите 1 стаканом кипятка и пейте с молоком 3 раза в день.

Как там, у них?

Шоколад, пирожные, кексы, торты, печенье с указанием на упаковке «для диабетиков» в магазинах Германии можно будет купить только до конца 2012 года. По рекомендации диетологов здесь принято решение прекратить их продажу. Доказано, что от них нет никакой пользы, а нежелательных побочных действий — море, кроме того, они дороже.

Проверено на себе

Сахар держу под контролем

АЙБОЛИТ

О диабете знаю не понаслышке, болею уже более 30 лет. Хочу поделиться опытом снижения сахара в крови. Рецепт доступен и прост в приготовлении. 10 г семян кориандра растолките в ступке, залейте 1 стаканом горячей воды и варите 3 минуты. Остуженный отвар выпейте в течение дня между приемами пищи. Курс лечения — 2-3 месяца. Хроническим больным такое лечение позволяет снизить дозу инсулина и предупредить осложнения.

И. Н. Федорченко, Курск

Я ежедневно добавлял мокрицу в салаты

АЙБОЛИТ

Во время очередного медицинского обследования врач обнаружил у меня повышенное содержание сахара в крови. Стал я искать народные средства и вспомнил, что когда-то читал о мокрице: если употреблять ее в пищу, то можно нормализовать уровень сахара. У нас эта трава растет в огороде. Я стал ежедневно добавлять мокрицу в салат из огурцов, помидоров, редиски, укропа, лука и редьки. Срезал траву ножницами, мыл, давал воде стечь и нарезал. Салат заправлял сметаной или растительным маслом. Ел утром натощак за 30 минут до завтрака, и еще 2 раза в течение дня. Через 20 дней сдал кровь на анализ — уровень сахара оказался 6 единиц. Теперь я мокрицу даже на зиму замораживаю. Пробовал сок закатывать в банки и всю зиму пил его по 1 ст. ложке ежедневно утром натощак. Хочу обратить внимание: мокрица может слабить, поэтому полезна тем, кто страдает запорами. Остальным рекомендую уменьшить дозу и пить сок один раз в день.

Алексей Михайлович, Рязанская обл.

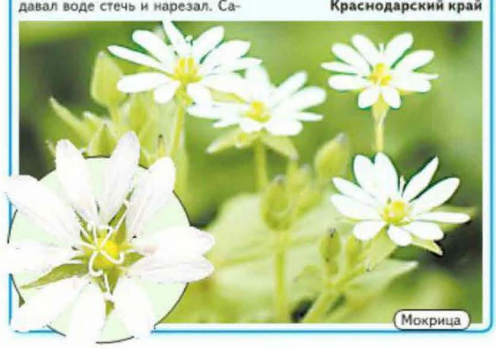
От диабета помогает хрен на пиве

АЙБОЛИТ

Возьмите корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец, тщательно вымойте, мелко измельчите (чистить не надо) и насыпьте в литровую бутылку. Очистите и вымойте 9 зубчиков чеснока, измельчите и также насыпьте в бутылку. Залейте по плечики свежим пивом и поставьте в темное место на 10 дней. После этого процедите и принимайте по такой схеме: первые 2 дня — по 1 чайн. ложке настоя 2-3 раза в день, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Этот рецепт мне дала знакомая, которая в течение месяца сбила высокий уровень сахара и по сей день чувствует себя хорошо.

Желаю всем крепкого здоровья!

К. С. Левченко, ст. Новопокровская, Краснодарский край


Мокрица

Думай, думай

Нейропатия: по телу ползают мурашки

О САМОМ РАННЕМ И ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩЕМСЯ ОСЛОЖНЕНИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА — НЕЙРОПАТИИ.

При диабетической нейропатии происходит поражение нервных волокон. Сначала у больного заметно худеют икры, бедра, появляются зябкость, ватность и онемение в ногах, неустойчивость в походке, беспокоят ломота рук, сильное потоотделение, частое сердцебиение, возникает ощущение ползания мурашек по телу.

Запущенными последствиями нейропатии являются трофические язвы стоп и голеней, утрата подвижности, необратимые повреждения внутренних органов. Нейропатия бывает и при инсулинозависимой болезни, и при диабете II типа. Толчком для развития диабетической нейропатии становится длительная, продолжающаяся десятилетиями гипергликемия.

Нейропатия имеет 4 стадии развития. При I стадии больного беспокоят жжение, боли, покалывание в пораженных местах. Для II стадии характерно снижение чувствительности, онемение, нарушение рефлексов. В III стадии происходят структурные изменения нервных волокон, а в IV — некроз и гибель клеток. Если больной обращается к врачу при I или II стадии нейропатии, то его можно вылечить. III и IV стадии болезни, к сожалению, необратимы. Диабетическая нейропатия бывает кардиоваскулярная, гастроинтестинальная, урогенитальная, потовыделительная.

Кардиоваскулярная, или сердечно-сосудистая, нейропатия проявляется тахикардией, аритмией, внезапным снижением артериального давления на 30 мм рт. ст., когда человек встает из положения лежа.

При желудочно-кишечной форме беспокоят ноющая боль в желудке, запоры, водянистая диарея.

Не упусти время

Для урогенитальной нейропатии характерно постоянно чувство переполненности мочевого пузыря и сухость влагалища.

При нарушении функции потовых желез происходит задержка пота или обильное потоотделение, но бывает, что по спине пот течет градом, а грудь сухая.

Большие осложнения при нейропатии вызывает курение. После одной выкуренной сигареты сосуды восстанавливаются только через 4 часа. Если же человек курит в день по пачке, то сосуды быстро разрушаются.

Лечение диабетической нейропатии нужно начинать при стабильном уровне сахара в крови не более 10 ммоль/л. На сегодняшний день эффективной считается антиоксидантная терапия. Наиболее действенным антиоксидантом признана альфа-липоевая кислота («Тиогамма», «Тиоктацид», «Берлитион»). Улучшение самочувствия наступает уже в первый месяц, а по окончании всего курса нервные волокна восстанавливаются полностью.

БОЛЬШИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ НЕЙРОПАТИИ ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ. ПОСЛЕ ОДНОЙ ВЫКУРЕННОЙ СИГАРЕТЫ СОСУДЫ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 4 ЧАСА. ЕСЛИ ЖЕ ЧЕЛОВЕК КУРИТ В ДЕНЬ ПО ПАЧКЕ, ТО СОСУДЫ БЫСТРО РАЗРУШАЮТСЯ.

Развеем сомнения

Диабет — не приговор

Мифы и реальность

1 Диабет — это наследственное заболевание.

Правда. Существует генетическая предрасположенность к этому недугу. Повышают риск его развития: постоянные стрессы; малоподвижный образ жизни и избыточный вес; вирусные инфекции; некоторые заболевания, например повышенное артериальное давление, панкреатит, гепатит, краснуха и другие. Чтобы предотвратить развитие диабета, следите за своим весом, старайтесь больше двигаться, правильно питаться и регулярно измерять артериальное давление.

2 Часто недуг никак не проявляется.

Правда. Но это верно только для диабета II типа (неинсулинозависимого). Как правило, он развивается у людей старше 40 лет. Этот недуг коварен тем, что может никак себя не проявлять или его симптомы слабо выражены. Иногда люди болеют несколько лет, не зная, что у них диабет, и списывают свои недомогания на возраст. Что же касается сахарного диабета I типа (инсулинозависимого), то у него есть ясные симптомы: сухость во рту, жажда, частое мочеиспускание, снижение массы тела. Поэтому выявить его проще.

3 Придется во всем себя ограничивать.

Миф. Диабет — это не приговор, и с ним можно вести нормальный образ жизни. Но нужно соблюдать правила разумного питания, регулярно посещать врача и при необходимости принимать лекарства. Диабет нельзя пускать на самотек, иначе он может дать серьезные осложнения на разные органы — почки, печень, глаза, сердце, нервную систему. Всего этого можно избежать, если держать недуг под контролем, то есть измерять сахар в крови с помощью глюкометра. Нормальные показатели сахара в течение дня — 4-7,6 ммоль/л.

4 О сладостях теперь можно забыть.

Миф. Категорического запрета на сладкое нет. Однако ограничить легкоусвояемые углеводы все же нужно. Глюкоза быстро всасывается в кровь и приводит к резкому повышению уровня сахара.

* Пейте чай и кофе без сахара, на десерт ешьте фрукты, вдвое сократите количество сахара при приготовлении блюд или откажитесь от него.

* Реже употребляйте кондитерские изделия, шоколад, варенье, сладкие газированные напитки, виноград, груши и бананы. Полностью исключить их из рациона нужно лишь при тяжелой форме диабета. При легкой и средней, если контролировать уровень сахара в крови, можно употреблять небольшое количество сахара и сладостей.

5 Диабетикам полезно пить зеленый чай.

Правда. Этот напиток полезен при многих заболеваниях. Как установили ученые, содержащиеся в зеленом чае вещества способствуют снижению веса, препятствуют повышению уровня сахара в крови и помогают предупредить возникновение злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, зеленый чай прекрасно утоляет жажду. Норма — 2-3 стакана зеленого чая в день.

6 У женщин с сахарным диабетом рождаются больные дети.

Миф. Вероятность рождения ребенка с пороками развития у женщины, больной диабетом I типа, составляет около 5%. Если этим типом диабета страдает отец, риск возрастет вдвое, а если оба родителя, он равен 15%. Как видите, шанс родить здорового малыша довольно высок. Правда, если у будущей мамы повышен уровень сахара в крови, то органы плода могут сформироваться неправильно. Однако, если планировать беременность заранее и наблюдаться у акушера-гинеколога, эту угрозу можно свести к минимуму.

Диабет нельзя пускать на самотек, иначе он может дать серьезные осложнения на почки, печень, глаза, сердце, нервную систему. Всего этого можно избежать, если держать недуг под контролем.

7 Больные диабетом чаще простужаются.

Миф. Простудными заболеваниями диабетики болеют не чаще, чем другие люди. Любое заболевание может осложнить контроль сахарного диабета. И еще, у диабетиков, заболевших гриппом или простудой, чаще возникают серьезные осложнения.

8 Диабетикам вредно есть животные жиры.

Правда. Но это относится не только к диабетикам — избыток животных жиров вреден для всех. При сахарном диабете:

* выбирайте индейку вместо жирной свинины, обезжиренные молоко и творог вместо продуктов из цельного молока, фрукты, овсяное печенье, йогурт вместо пирожных;

* можно без страха есть постное мясо, нежирные сорта рыбы (треску, судак, минтай), гречневую и овсяную каши;

* ускоряют сжигание жиров и укрепляют сосуды растительные масла (лучше использовать рапсовое и оливковое);

* ешьте больше овощей и фруктов: они обеспечивают организм витаминами, минеральными веществами и растительными волокнами, не повышая при этом уровень сахара;

* ограничьте потребление картофеля и изделий из пшеничной муки (белый хлеб, выпечку, макароны). Ешьте хлеб из муки грубого помола.

9 Диабет бывает только у полных людей.

Миф. Причины диабета гораздо глубже — это наследственность, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, возраст и некоторые заболевания. Не все тучные люди страдают диабетом, а многие диабетики имеют нормальный вес.

10 Диабетикам всегда необходим инсулин.

Миф. Люди с диабетом I типа действительно не могут жить без инъекций инсулина. Но больные сахарным диабетом II типа могут обойтись и без него или принимают препараты, хорошо заменяющие инсулин, если им удается контролировать уровень сахара в крови только с помощью диеты и физических упражнений.

11 Уколы инсулина болезненны.

Миф. Инъекции инсулина практически безболезненны. Кроме того, иглы и шприцы для введения инсулина меньше, чем обычные. Существуют также инсулиновые ручки с очень тонкими иглами, и их введение практически не ощущается, так что боли нет.

Кошмарики

ДЕТИ ПОЛУЧИЛИ ОЖОГ РОГОВИЦЫ

В одной из московских школ во время уроков дети получили ожог роговицы глаз. Причина: учитель включил кварцевую лампу для антибактериальной обработки класса. Она проводилась регулярно для профилактики ветрянки, которой недавно переболели несколько учеников. Ожоги роговицы могут быть очень серьезными: крайняя степень — это бельмо роговицы или ее дистрофия. Слабая степень ожога лечится, но для этого нужно длительное время. Симптомы ожога: боль в глазах, светобоязнь, слезотечение. Лампы кварцевания небезобидны для зрения: длительное воздействие может привести к потере зрения. То же самое может произойти у альпинистов, не защищающих свои глаза от белизны снега, и у людей, наблюдающих незащищенными глазами солнечное затмение.

СЫН ПЫТАЛСЯ ОСТАНОВИТЬ ПЬЯНКУ

В селе Карпово, Солонешенского района, Алтайского края, в хозяйственной постройке повесился 11-летний мальчик. Ребенок жил в многодетной семье с матерью и отчимом и был старшим из 6 детей. Очень часто мальчик сам присматривал за младшими ребятишками и помогал по хозяйству. Родители пили. Ребенок просил их перестать пить, в противном случае обещал покончить жизнь самоубийством. В тот день взрослые с утра распивали спиртные напитки. Сын пытался остановить пьянку, но его выпроводили вон. Больше в течение дня мальчика не видели. На следующее утро мать обнаружила ребенка мертвым. Родителям, из-за которых, вероятнее всего, ребенок покончил с собой, грозит до 15 лет лишения свободы.

Актуальная тема

Не пойду я в эту школу!

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАШЕК, ЕСЛИ ЖИЗНЬ В ШКОЛЕ ОКАЗАЛАСЬ СОВСЕМ НЕ ТАКОЙ, КАК ЕЕ ПРЕДСТАВЛЯЛ РЕБЕНОК?

«Теперь ты стал большим!»

Увы, чем торжественнее и интереснее было 1 сентября, тем скучнее и однообразнее может показаться первоклашке учеба, которая ничего общего не имеет с праздником. «Ты должен каждое утро отправляться в школу, как мы ходим на работу», — уверяют юного школьника мама и папа. К сожалению, ребенок вряд ли представляет, что взрослая жизнь — это череда различных обязанностей. Для него взрослый мир — это когда можно смотреть допоздна телевизор, без разрешения есть конфеты и вообще не слышать постоянное «тебе этого нельзя». Что же оказывается на деле? Теперь ребенок вынужден жить по строгому расписанию, а привычные забавы стали наградой за успешные оценки и хорошо выполненное домашнее задание. Оказывается, не такая уж она интересная, взрослая жизнь. Вполне возможно, что ребенок перестанет хотеть быть взрослым, начнет капризничать по пустякам и даже «разучится» самостоятельно держать ложку или завязывать шнурки. Так он будет яростно протестовать против школы. Что же делать, если ребенок не хочет учиться?

Начать придется, как обычно, с себя. Попытайтесь припомнить свои школьные годы (не сомневаемся, что вы уже вспомнили и даже поделились своими воспоминаниями с ребенком). Вы, конечно, обожали готовить домашнее задание, первым в классе поднимали руку и больше всего на свете любили отвечать у доски. Нет? Странно! Хотя ничего странного нет. Психологи утверждают, что осенние депрессии взрослых часто напрямую связаны с воспоминаниями об учебе в школе. Поэтому, если ребенок упрямится и отказывается идти на занятия, лучше вообще промолчать о тех впечатлениях, которые оставила у вас школа...

Никогда не позволяйте себе при ребенке обсуждать школьного учителя, а тем более отзываться о нем негативно. Лучше подружиться с ним, а с ребенком поиграть в увлекательную игру — «самый лучший учитель, который преподает в самом лучшем в мире классе, который находится в самой лучшей в мире школе». Если вам удастся убедить в этом свое чадо, ему, чтобы соответствовать, придется стать «самым лучшим в мире учеником».

Домашние дети

Особого внимания требуют домашние дети, которые не ходили в детский сад и на подготовительные занятия. Кстати, если эту статью читают родители 5-6-летних детей, очень советуем определить на эти занятия своего ребенка. Слез, скандалов и проблем потом будет значительно меньше. У детей, которых воспитывали бабушки и няни, более развито воображение и логическое мышление, но в классе они могут затеряться. Такие ребятишки привыкли быть «центром вселенной», вокруг которого вращаются родители и прочие родственники. В школе таких «солнышек» по 20-25 в каждом классе, поэтому домашнему ребенку сложно будет проявить себя в детском коллективе, где внимание учителя разделяется всем одинаковыми порциями. Такой малыш может хулиганить в классе, срывать уроки, лишь бы его заметили. Может возникнуть и другая крайность — малыш уйдет в себя, будет стесняться поднимать руку и отвечать. Один мудрый папа предложил своему не в меру зажатому сыну поиграть в магазин. Приготовленные уроки — это товар, который завтра нужно продать в классе, получив за это «деньги» — отметки. Нереализованного товара должно остаться как можно меньше. Попробуйте, может этот опыт кому-то пригодится.

Осенние депрессии взрослых часто напрямую связаны с воспоминаниями об учебе в школе.

Домашнее задание

Родители ужаснутся, в каком количестве будут задавать их детям домашние задания. Самое главное — не подавать виду, что это слишком много и тяжело. Современный ритм жизни требует больше знаний. Приходится бежать в два раза быстрее, чтобы только остаться на прежнем месте. Поэтому лучше не возмущаться, а помогать ребенку всеми силами. Прежде всего организуйте его время. Известный психолог Эрик Берн утверждал: «Нет ничего более невыполнимого, чем поставить задачу, которую нужно выполнить за определенное время». Например, «ты должен решить этот пример за пять минут». Здесь пересекаются время (пять минут) и цель (решить пример). Перед ребенком встает дилемма: решать пример или укладываться в пять минут? Поэтому лучше сказать так: «Мы пойдем гулять, когда ты решишь пример». И уж совсем некстати ставить перед малышом заведенный будильник.

И последнее. В распорядке дня семьи изменилось очень многое. Постоянным должно оставаться только одно — психологический климат.

Е. В. Ткачева, учитель начальных классов с 30-летним стажем работы

КАКИЕ БЫ ОЦЕНКИ НИ ПРИНОСИЛО ИЗ ШКОЛЫ ВАШЕ ЧАДО, КАК БЫ НИ ОГОРЧАЛИ ВАС ЕГО ДВОЙКИ, ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ УВЕРЕН, ЧТО ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ ЛЮБЫМ И ШКОЛА НЕ ИЗМЕНИЛА ВАШЕ К НЕМУ ОТНОШЕНИЕ.

Прикинь на себя

Спрашивали? Отвечаем

ПЯТНЫШКО НА ПРОСТЫНЕ

Нашла пятнышко на простыне у 6-летнего сына. Могут в таком возрасте быть поллюции?

Ирина, Калужская обл.

Если это действительно сперма, надо показать ребенка врачу, так как появление ее в 6 лет свидетельствует об эндокринном заболевании.

ПОСЛЕ СТРЕССА ПРОПАЛО МОЛОКО

Из-за перенесенного стресса пропало молоко. Всю ночь малыш плакал от безуспешных попыток покушать. На следующий день молоко начало появляться, но его не хватает. Как побыстрее восстановить лактацию?

Наталья, Брянск

Из-за стресса молоко не то чтобы совсем пропадает: оно в груди есть, но, когда мама нервничает, малыш не может его высосать. Главное, что нужно для восстановления лактации, — успокоиться. Можно попить пустырник (на малыша он не влияет), помогают теплые ванны. Можно несколько дней попить брусничный чай. Постарайтесь сосредоточиться на малыше, на том, что ему сейчас нужно ваше молочко: носите его на руках, ласкайте, целуйте, будьте рядом.

КАК УЗНАТЬ, ТЕПЛО ЛИ МАЛЫШУ?

Как узнать, не переохладился ли ребенок? Моему ребенку нет еще 2 лет. Обычно я проверяю у него нос и щеки, но зимой они в любом случае холодные.

М. Савельева, Муром

На улице проверяйте у него ладони под варежками. Стали как лед? Значит, пора в тепло! Если малыш, увлеченно возившийся на детской площадке, потерял интерес к играм, стал вялым, как будто из него разом выкачали всю энергию, сомнений быть не может — он замерз! А еще на морозе нужно время от времени присматриваться к лицу крохи. Оно побледнело? В цвете губ появилась едва заметная голубизна? Посинел носогубный треугольник? Конец прогулке!

Когда переодеваете новорожденного карапуза, оставьте его ненадолго раздетым. Те движения, которые он будет делать, и есть его первая зарядка.

ПОЧЕМУ ОН НЕ ГОВОРИТ?

Слышала, что, пока кормишь грудью, ребенок не заговорит. Так ли это? Моему сыну 2 года, он все еще на грудном вскармливании. Говорит немного: «папа», «мама», «дядя», «тетя», «ава», «ба». Голосок у него писклявый. Роды у меня были нормальные, правда, их немного простимулировали.

И. Покровская, Воронежская обл.

Вы ошибаетесь: наоборот, при кормлении грудью в головном мозге стимулируются центры, отвечающие за речь и умственное развитие. Если у вашего сына действительно задержка речи (кстати, это может определить только логопед), то не стоит связывать это с кормлением грудью. Вы также заблуждаетесь, думая, что стимуляция в родах — это так уж безобидно. Как раз стимуляция, некоторые виды обезболивания и другие вмешательства в естественный ход процесса родов могут в той или иной степени нарушить нормальное развитие. У многих детей организм справляется с подобным вмешательством и даже с более тяжелыми вещами. Но некоторые малыши оказываются послабее, и их мозг бывает задет в той или иной степени.

Вам надо заниматься развитием речи сына, играть в специальные игры. Если до 2,5 года изменений в речевом развитии малыша не произойдет, начните занятия с логопедом.

ДОЧКА СТАЛА ПЛОХО СПАТЬ ПО НОЧАМ...

Дочке 6 месяцев, она стала плохо спать по ночам. Засыпает хорошо, но после двух часов ночи начинает плакать. Даю грудь, она сосет пару минут, отворачивается, опять сосет и отворачивается, и так много раз. Что происходит с малышкой?

Марина Евгеньевна, Новосибирск

Скорее всего, у малышки режутся зубки. Попросите педиатра осмотреть ее. Для облегчения прорезывания зубов попробуйте использовать гомеопатические свечи: они снимают воспаление, обезболивают и делают сон ребенка более спокойным.

У МАЛЫШКИ ВОСПАЛИЛАСЬ ГРУДЬ

Дочке 1 год 3 месяца, на грудном вскармливании. Недавно заметила, что у нее воспалилась правая грудь. Участковый врач говорит, что это связано с гормонами в моем молоке, советует отлучить от груди. Что делать?

М. Максимова, Рязанская обл.

В этом возрасте увеличение и припухание грудных желез (телархе) — нормальное явление, встречается как у грудных детей, так и у некоторых малышей, находящихся на искусственном вскармливании. Обычно телархе не лечат. Отлучать от груди малыша не надо. Но чтобы исключить какие-либо проблемы со здоровьем малыша, обратитесь к детскому гинекологу и эндокринологу.

Д. А. Чернова, врач-педиатр

На приёме у педиатра

Не упусти время

Порок сердца имеют 8-10 детей на 1 тысячу родившихся, большинство нуждается в операции. Еще столько же детей рождается с двухстворчатым аортальным клапаном (в норме 3-створчатый). Этот порок не сразу заметен, но он может проявиться и в 10 лет, и в 20, и в 50, и стать реальной проблемой. Порок сердца, который требует внимания со дня рождения, выявляется примерно у 6-6,5 тысячи детей.

Вот признаки, которые нельзя оставлять без внимания:

* во время кормления кроха устает, у него возникает одышка;
* кожа и губы ребенка синеют в спокойном состоянии и во время еды.

Мифы и реальность

Пусть будет крепким сон

МИФ 1. Ребенок будет лучше спать ночью, если как следует накормить его перед сном.

Увеличьте количество пищи во второй половине дня, примерно с 5-6 часов. Хорошее питание действительно благотворно влияет на сон, если ребенок будет есть в правильное время.

МИФ 2. Если ребенок станет засиживаться допоздна, он будет быстро засыпать и лучше спать.

Когда дети слишком долго бодрствуют в вечернее время, в их организме вырабатываются гормоны стресса. И вместо того чтобы успокоиться, они, наоборот, возбуждаются. Такие дети чаще просыпаются ночью.

МИФ 3. Можно не укладывать малыша днем, если он бодр и весел.

Дневной сон нужен всем до 7 лет. Если ребенок не будет спать днем, он будет агрессивен и гиперподвижен.

МИФ 4. Укачивание нарушает сон ребенка.

До года укачивание необходимо! Ведь кроха привык «качаться» в животе у мамы. Кстати, все ритмические движения: сосание, укачивание, ритмическая колыбельная — успокаивают и помогают заснуть. Днем почаще качайте малыша на качелях, тогда он будет лучше спать ночью.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Советы психолога

Детская зависть

УЧИТЕ РЕБЕНКА РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ОН ИМЕЕТ.

Все начинается с невинного заявления: «Мама, хочу такую же машинку, как вон у того мальчика». Если родители не выполняют подобные просьбы, да вдобавок постоянно допускают педагогические ошибки, в душе малыша могут прочно поселиться неприятные чувства зависти и обиды. А с ними жить будет очень сложно. Что же делать?

* Не пытайтесь доказать 2-3-летнему крохе, что завидовать другим стыдно и плохо: он еще не готов к постижению столь сложных истин, сразу почувствует себя несправедливо обиженным и начнет капризничать.

Если у вас есть такая возможность, обещайте купить малышу на ближайший праздник то, что он просит, и обязательно сдержите свое слово. Не обижайте несмышленыша постоянными отказами, если понравившаяся вещь вам вполне по карману. Если с деньгами проблема, пойдите с ним на компромисс — предложите взамен какую-нибудь другую — недорогую, но яркую и нарядную игрушку.

* Учите ребенка радоваться тому, что он имеет. Помогите понять, что он завидует чужим вещам, а другим детям очень хочется иметь то, что есть у него.

* Каждый раз, как позволят средства, не дожидаясь просьб, покупайте малышу развивающие игры или игрушки. И обязательно играйте в них вместе с ним, помогая усвоить новые навыки и знания.

Но не стоит собирать в доме целый игрушечный магазин — принося ребенку новую забаву, прячьте подальше в шкаф часть прежних игрушек. А потом время от времени меняйте их местами, ведь долгая разлука с прежними любимцами резко повышает их ценность в глазах малыша, и чужие игрушки уже не кажутся столь привлекательными. Вот увидите — рано или поздно на хвастовство приятелей «А у меня вот что есть!» он гордо ответит: «Ну и что, зато у меня есть вот это!»

И. С. Пожидаева, психолог

ВАША НОВАЯ ЗАЩИТА
от насморка, простуд и гайморита

Здоровье начинается с дыхания – с этой истиной трудно не согласиться. Специально для защиты от насморка, простуды и поддержания здоровья органов дыхания была разработана серия средств «Долфин», а также Дыхательный тренажер Фролова. Их легко и удобно применять в домашних условиях.

1 «Долфин» для взрослых. Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 2 г средства для промывания.

При промывании носа «Долфином» промывающая жидкость поступает в одну ноздрю, полностью очищает всю слизистую, и вытекает из другой, унося вирусы, бактерии и аллергены.

2 «Долфин» для детей. Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 1 г средства для промывания.

Рекомендован детям с 4-х лет «Долфин» безболезненно устраняет патологическое содержимое со слизистой носа. Полное регулярное промывание носа решает проблему с аденоидами.

3 Расходное средство «Долфин». Наборы из 30 пакетиков по 2г и 1г (для взрослых и детей).

В составе только натуральные компоненты: минералы, экстракты шиповника и солодки. При растворении в воде получается раствор, близкий по составу плазме крови, а значит, «родственный» организму.

4 Дыхательный тренажер Фролова. Рекомендован при бронхите, гипертонии, бронхиальной астме, для профилактики заболеваний дыхательной системы.

В результате использования восстанавливается бронхиальная проходимость, нормальная вентиляция легких и газообмен, а также улучшается обмен веществ. РЕКЛАМА С 136

www.dolphin.ru

Продается в аптеках

www.breathing.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Перед применением необходимо изучить инструкцию по медицинскому применению. Рег. удостов. Министерства здравоохранения Республики Казахстан: РК-ИМН-5№000548 от 24.06.2010г., РК-ИМН-5№000315 от 24.06.2010 г., РК-МТ-5-№ 003842 от 12.02.2007г. Устройство оториноларингологическое для промывания индивидуальное «Долфин», емкостью 240(320) мл, в комплекте со средствами для промывания. Средство для промывания Устройства оториноларингологического для промывания «Долфин». Ингалятор-тренажер Индивидуальный (Дыхательный тренажер Фролова) Производитель: ООО Фирма «Динамика», Россия, 630100, г. Новосибирск, 1-й пер. Пархоменко, 14. ОГРН 1075404018370

■ РОССИЯНИН НИКОГДА НЕ СДЕЛАЕТ ОШИБКУ В СЛОВЕ ИЗ ТРЕХ БУКВ.

■ ЕСЛИ КТО-ТО ПЕРЕКРЫЛ ВАМ ДОСТУП КИСЛОРОДА, ПЕРЕКРОЙТЕ ЕМУ ВЫХОД СЕРОВОДОРОДА.

Из роддома — домой

Начинаем играть!

Уже через несколько недель после возвращения из роддома начинайте развивать способности крохи. Пусть занятия длятся не дольше 5-10 минут и повторяются несколько раз в день.

* Повесьте над кроваткой яркие шарики. Ребенок обязательно обратит на них внимание. Но еще больше его интересует ваше лицо, когда вы наклоняетесь над ним. Общайтесь с малышом почаще!

* У крохи хорошее настроение? Возьмите его на руки и проведите небольшую экскурсию по квартире. Покажите книжный шкаф, познакомьте с лампами и выключателями.

* Тренируйте слух и зрение малыша. Для этого используйте яркие погремушки. Потрясите игрушкой на расстоянии 70 см от ребенка. Затем медленно перемещайте ее вверх и вниз, в разные стороны. Малыш будет внимательно следить за происходящим.

* Не засыпайте ребенка новыми игрушками. В поле его зрения их должно быть немного. Время от времени прячьте старую погремушку и показывайте новую.

* Играть с подросшим грудничком лучше не в его кроватке, а на диване. Пусть постель ассоциируется у малыша только со сном.

* Дети, которым исполнилось два месяца, очень любят хватать предметы. Крохе полезно трогать разные предметы: металлические, деревянные, пластмассовые. Только следите за тем, чтобы они были безопасными.

Тепло и уют в вашем доме круглый год

Цена 1298 руб.

Наш обогреватель согреет вас долгими осенними и зимними вечерами. Обогреватель служит для локального обогрева. Используйте пленочный обогреватель не только в квартире, но и на даче, в гараже, теплице, в любой постройке. Что немаловажно, он не сушит воздух и не сжигает кислород, следовательно, даже при длительной работе обогревателя у вас не заболит голова и вы всегда будете хорошо себя чувствовать. Пленочный обогреватель необходим каждой хозяйке, ведь с его помощью можно сушить грибы, ягоды и фрукты. Стоит он почти в 2 раза дешевле, чем другие сушилки, но имеет рабочую поверхность сушки 1200*600 мм, а температура нагрева — 65 градусов. Пленочный обогреватель экономичен, он потребляет электроэнергии в несколько раз меньше, чем обычный утюг. Обогреватель можно эффективно использовать для быстрой сушки белья независимо от погоды. Он максимально прост в использовании, пожаробезопасен и компактен. Главное отличие нашего обогревателя от всех остальных — это наличие предохранителей, отключающих обогреватель в случаях падения со стены или любого перегревания элементов.

***

Спешите заказать этот обогреватель к осенне-зимнему сезону. Потому как после такого засушливого и жаркого лета все прогнозы и народные приметы говорят об одном: зима будет аномально холодной. Так что теперь старая пословица про телегу и сани очень актуальна, и заказывать надо все наперед. А главное, на такой востребованный товар еще и цена прошлогодняя.

Не позволит никогда он замерзнуть в холода

Цена 1498 руб.

Зимой, особенно в мороз, водителю подолгу приходится находиться в промерзшем автомобиле и ждать, пока двигатель не прогреется и не начнет работать печка, чтоб отогреть салон и стекла. Именно для этих случаев был создан миниатюрный и удобный электрический автомобильный обогреватель. Питание прибора происходит от гнезда 12 В типа «прикуриватель». Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора.

Живая мертвая вода помогает всем всегда ...

Цена 1498 руб.

О целебных свойствах «живой» и «мертвой» воды стало известно еще в 1960-е годы. «Живая» и «мертвая» вода оказывает благотворное влияние при борьбе с различными проблемами и недугами.

Мы же со своей стороны предлагаем недорогую новинку — прибор для получения «живой» и «мертвой воды» «ЖИВИЦА». Прибор компактен, удобен в эксплуатации, сертифицирован, благодаря этим свойствам он пользуется большим спросом у людей. Стоит отметить, что нижняя емкость прибора снабжена мерным делением до 1 литра, а верхняя часть — таймером на 10 минут, что может сделать этот прибор весьма полезным на кухне. Прибор работает от 220 В. Безопасен. Снабжен таймером на автоматическое отключение, а также защитной кнопкой от несанкционированного вскрытия.

Прибор «Живица» поможет вам снизить затраты семейного бюджета на чистящие средства. Применяйте его в хозяйстве, в быту, в саду и в огороде, в гигиенических целях, в животноводстве и птицеводстве и т. д. Об этом и о многом другом вы прочтете на страницах книги « Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в ПОДАРОК к прибору. Живите долго и счастливо. Прибор не является изделием медицинского назначения.

Домашняя еда без особого труда

Цена 1649 руб.

-быстро и без особых усилий раскатывает тесто на разную толщину.

-быстро нарежет лапшу и другие макаронные изделия на разную ширину.

-для всех покупателей специальный подарок — валик для резки теста, позволяющий делать узорчатые продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются; крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество, российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* При покупке любого товара наколенники по цене **всего 189 рублей**.

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8(495)781-78-81; 8 (486 2) 33-22-22;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Возможна курьерская доставка до двери от 350 руб. Справки у операторов. Мы строго соблюдаем принципы Единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ. РЕКЛАМА С 146

* Акция бессрочна. 302025, г. Орел, Московское ш. 137. ООО «Товары почтой», ОГРН 1115742001253.

Прошу помощи

ПОСЛЕ ИСПУГА — НЕРВНЫЕ ТИКИ

Сына в годовалом возрасте сильно напугала собака. Спустя месяц после испуга начались нервные тики. Нам посоветовали лечиться от испуга. Испуг вылечили, но от нервных тиков до сих пор не можем избавиться. Сейчас ребенку 11 лет. После медикаментозного лечения, приема гомеопатических препаратов, точечного массажа нервные тики на время утихают. Кто сталкивался с подобной проблемой и нашел эффективное лечение, напишите! Будем очень признательны!

Ольга Александровна Озимова, Иркутская обл.

В КРОВИ МАЛО ТРОМБОЦИТОВ

Племяннику 5 лет. Уже полгода болен тромбоцитопенией (в крови мало тромбоцитов). Дважды лежал в больнице. Даем таблетки, держим на диете, но все бесполезно. Гематологи назначили гормональный препарат «Преднизолон», но, как только прерываем лечение, количество тромбоцитов снижается. Как повысить тромбоциты в крови? Люди, у кого случилась такая беда, поделитесь опытом! Очень жду ваших писем!

Райгуль Даулешова, Актобе, Казахстан

КТО СПРАВИЛСЯ С ЭКЗЕМОЙ?

10 лет назад, весной, у меня появились кожные высыпания на кистях, которые зудели и днем и ночью. Потом эти высыпания начали опухать. Сначала я думала, что это сезонная аллергия. Но таблетки не помогали. Тогда я обратилась в дерматовенерологический диспансер, куда была госпитализирована с диагнозом экзема. Назначили димедрол в таблетках, мазали высыпания синькой и еще какой-то мазью. Лечение продолжалось около месяца, меня выписали домой. Краснота спала, зуд тоже прошел. Почти 10 лет я жила как нормальный человек — не было никаких кожных высыпаний.

Но в апреле этого года снова на руках появились небольшие высыпания с небольшим зудом и отеком. В больницу сразу сходить не получилось, спустя неделю ладони покраснели, отекли, сыпь стала более выраженной, появился сильный зуд. Пошла в больницу, где назначили лечение зеленкой и ихтиоловой мазью. От них стало хуже: отечность распространилась до самых плечей, поднялась температура до 37,5°С, появилась головная боль. Снова обратилась за помощью к врачам, но лечение они мне оставили прежним. Очень прошу читателей «Айболита», кто справился с экземой или облегчил ее течение, откликнитесь.

Маргарита Дорохова, КБР

ПРИЛИВЫ И ЖАР В ГОЛОВЕ

Мне 44 года. С недавних пор начались проблемы по-женски: менструальный цикл стал нерегулярным, появились приливы, повышается артериальное и внутричерепное давление, в голове жар, кровь от головы не отходит, головокружение. Принимаю лекарства, которые назначает невролог, чтобы улучшить отток крови от головы, но улучшений очень мало. Гинеколог назначил «Циклодинон», но пользы от него нет. У кого была такая же ситуация? Помогите советами, пожалуйста! Буду ждать вашей помощи!

Наташа, Саранск

У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С НОСОГЛОТКОЙ

Без конца приходится откharкиваться. Люди добрые, если бы вы знали, как это неприятно! Бесконечное харканье до боли в нёбе. Ничего не спасает: слизи меньше не становится. Может, от этого у меня с правой стороны болят голова, глаз, ухо? Лор говорит: «Ничего страшного, от этого не умирают. Это у вас на нервной почве сужение сосудов. Лечитесь травами — мелиссой, валерьяной». Пью, но толку никакого, наоборот, все хуже и хуже. К старым людям врачи относятся как к негодной вещи, которой пора на свалку. А мы ведь и путевой жизни-то не видели! В молодости война, а после войны — разруха. Как будто и не жили совсем, а теперь вот болезни... Ездила к дочери в Киев, она водила меня на обследование. Думали, что у меня гайморит, но не нашли его. Тоже сказали, что это от нервов. Выписали мне капли «Хлорофиллипт», раствор на основе эвкалиптового масла, капать по 5 капель в каждую ноздрю. Люди добрые, если бы вы знали, как ожгло в горле от этого лекарства! Оно же и туда попадает! И как тяжело пролежать 15 минут с запрокинутой головой! Без конца идет слизь, которую выплевываю в бумажные кулечки (они всегда при мне). Что делать? Ночами не сплю... Помогите Христа ради советом, кто болел такой болезнью!

Вера Андреевна Кайманова, с. Озерки, Саратовская обл.

ТРЯПКА К ЖИВОТУ НЕ ПОМОГАЕТ

Может, у кого-то были такие симптомы, как у меня, и вы подскажете, какие народные средства помогут? Через 15 минут после принятия пищи начинает жечь в правой стороне, затем горит весь живот, и так 3 часа подряд. Доктора обследовали, но так и не сказали, что за болезнь у меня. Врач выписал таблетки от изжоги и еще посоветовал прикладывать холодную тряпку к животу, но это не помогает. Мне кажется, что у меня что-то с желчью.

Ella, Германия

У КОГО БЫЛ РАК КОЖИ?

На предплечье руки появилось красное пятнышко величиной с подсолнечное семечко. Оно не беспокоит, края чистые, только кожа на пятнышке как будто тоньше. Я пошла к дерматологу. Взяли пробу на анализ. Заключение — рак кожи. У кого был или есть такой диагноз? Как лечились или продолжаете лечиться? Буду благодарна за помощь.

Р. Дементьева, Германия

ГОВОРЯТ, МУСКУЛОДИСТРОФИЯ НЕИЗЛЕЧИМА...

Пишу с надеждой, что кто-нибудь откликнется на мое письмо и поможет рецептом или советом. Мой сын болен уже много лет, диагноз мускулодистрофия. Врачи поставили этот диагноз в Германии, а в Казахстане — диагноз миопатия Шарко-Мари. Врачи не назначают никакого лечения, говорят, что это неизлечимо. Кто сталкивался с этим недугом? Мы с сыном ждем ваших писем. Будем рады любой информации.

Галина Аникина, Германия

БРАТУ ТРУДНО ДЕРЖАТЬ КРУЖКУ

У брата дрожат руки, причина неизвестна. Догадываюсь, что это связано со смертью нашей матери, ему тогда было неполных 12 лет. Сейчас брату 39 лет. Мы пытались лечить его иглоукалыванием, гипнозом, медикаментами, но лучше не становится. Такое впечатление, что он алкоголик, а он непьющий и некурящий. В последнее время брату трудно держать кружку, ложку в руках. А у него четверо детей, надо работать. На сколько его хватит, не знаю. Хотя сама медсестра, но не могу помочь ему. Ищу в газетах и журналах способы лечения этого заболевания. Буду благодарна, если кто-то из читателей «Айболита» напишет, как лечить. Как вы справились с этим недугом?

Wensce, Германия

***

У меня двое внуков в возрасте до двух лет. У обоих послеродовой стресс: делали кесарево сечение. Как снять родовой стресс? Подскажите молитву. Помогите ради Бога! Кому из читателей удалось помочь своим детям? Хочу получить подробное письмо.

W. König, Германия

***

Хочу уехать из Сибири в теплые края. В квартире зимой плюс 9-10°С. У меня хроническая простуда, уже не до шуток. Мне «Айболит» напоминает российскую службу МЧС. Обращаюсь к хорошим, порядочным людям — жителям Энгельса, Маркса, Красноармейска и других городов Поволжья. Может, откликнутся бывшие земляки-сибиряки? Пригласите меня, пожалуйста, в свои края. Эту зиму в Сибири я просто не переживу. Мне 55 лет, без вредных привычек. Получаю пенсию, но хочу еще поработать. Я медицинский работник, очень ответственная.

Алина Г., д/в, г/п, п/д 62 №4082499, Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская обл., 652500

***

Внуку 5 лет. С трех лет грызет ногти на руках и умудряется даже на ногах. Может, у кого было такое? Как справились с проблемой? Очень надеюсь на вашу помощь!

Александра Николаевна Додонова, Ростовская обл.

СПАСИБО, ЧТО НЕ БРОСАЕТЕ ТАКИХ, КАК Я

Хочу поблагодарить читателей «Айболита» за помощь, оказанную мне и моим внукам, тех, кто не остался равнодушным к нашим страданиям. Мне 73 года, пенсионерка. Со мной живут двое несовершеннолетних внуков, родителей у них нет. Большое спасибо настоятелю храма в д. Дарни, Московской области, Нине Георгиевне Евдокимовой, А. В. Шорникову и А. М. Ивановой из Москвы, Н. А. Локушняк из Иркутска, Фаине Александровне Терентьевой из Перми, Г. С. Королеву из Московской области. Благодаря добрым людям мы выжили... Плохо, что я тяжело больна. За 3 года сделали 7 операций, 2 из них платные. Живу ради внуков. Мне бы хоть немного подняться на ноги! Учусь жить, даже когда жизнь не мила. Устала от боли, без обезболивающих таблеток и мазей двигаться не могу. А внуки растут. Начался учебный год, им нужна одежда, куртки, обувь. Внуку 16 лет, рост 168 см, размер обуви 43-й. Внучке 13 лет, рост 148 см, размер обуви 37-38-й. И постельное белье у нас поизносилось. Может, у кого есть ненужные вещи? Люди, вы даете мне надежду на выздоровление. Спасибо, что не бросаете таких, как я, на произвол судьбы, помогаете нам! Спасибо всем, кто услышал меня! Желаю доброго здоровья и счастья, будьте милосердны!

Валентина Александровна Липовская, ул. Труда, 2-410, Чита, Забайкальский край, 672030

ОТЗОВИТЕСЬ!

Антонина из Суздаля, автор письма «Грех был на мне», перед иконой Богородицы говорила скверные слова после смерти внучки («Айболит» №6 за 2011 г.), отзовитесь! Надо с вами связаться!

Инна Гайворонская, пер. Сокольнический, 16-7, Шахты, Ростовская обл., 346506

***

Архип Степанович из Удмуртии, автор письма «Носки смочите в уксусе»! Вы писали о том, что снизить артериальное давление можно с помощью уксуса. Но сколько уксуса добавлять в воду и какой концентрации, не написали. Уточните, пожалуйста! Жду письма!

Г. Ф. Кузменко, Астрахань

Кто приютит?

Мне 62 года, я инвалид по общему заболеванию, без вредных привычек. Могу работать в саду и огороде. Может, кому-то плохо жить одному, одиноко? Возможно, кто-нибудь из добрых людей приютит меня, желательно из Ростовской области или Краснодарского края.

Людмила Петровна Березуцкая, ул. Мира, 242, х. Северный, Целинский р-н, Ростовская обл., 347760

***

Мне 50 лет. Ко мне очень плохо относятся сын и невестка. Я переживаю из-за этого, хочу уйти от них. У меня нет вредных привычек. Прошу приюта у хороших людей. Храни вас Бог!

Ольга Петровна Миронова, д/в, Черкесск, КЧР, 369015

***

Мне 71 год. Прошлой зимой сильно простыла. Врачи ставят диагноз холодовая аллергия и предлагают поменять климат. Но мне некуда ехать, детей у меня нет. С ужасом жду наступления холодов. Хотелось бы на зиму переехать в Ставропольский край. Может, кто приютит меня на время?

Валентина Васильевна Носкова, ул. Червишевский тракт, 68-125, Тюмень, 625032

***

Мне негде жить. По глупости подписала дарственную дочери. Квартира маленькая, у дочки своя семья, а я как бельмо в глазу. Очень жалею, что так поступила. Выпили последнюю каплю крови! Может, где в средней полосе России, на юге, в Алтайском крае есть пустующие дома?

Александра Ивановна Березина, ул. Восточная, 15, с. Балтым, Верхнепышминский р-н, Свердловская обл., 624080

SOS

Лежу в психушке. В дом дочка не пускает, гонит прочь...

Я попала в ужасную историю. Моя единственная дочь (ей 38 лет) работает медсестрой в детской больнице. Родила мне внука. Но жизнь с мужем не заладилась, он отбирал у нее зарплату, выдавал по 10 рублей в день да еще и сдачу требовал. Потом начал гулять. Дочка стала умолять меня забрать ее к себе. Наняла я машину и перевезла дочь с ребенком. Сейчас внуку 12 лет. Дочь почти не ухаживает за ним, говорит: «А ты на что?» Приняла гражданского мужа-наркомана, потом вора. Говорю ей: «А приличнее можно привести?» Она отвечает: «Ты старая, ничего не понимаешь. С тобой никогда замуж не выйдешь». Самое страшное началось, когда я приватизировала свою двухкомнатную квартиру. Одну часть оформила на себя, другую — на мужа и третью — на дочку с внуком. Мой муж алкаш, ему все равно, как и где жить. Дочка его спаивает, по головке гладит и говорит: «Папа мой хороший! Я похожа на тебя, красивая...» И начала дочка выгонять меня из квартиры, выбрасывать вещи и все грозилась отправить в психушку, чтобы квартира стала ее. А 10 августа прихожу домой, она вызывает такси и говорит: «Хочу положить тебя в больницу на обследование». Смело сажусь в машину, зная, что совершенно здоровая. Бывает высокое давление — до 200/100, но в 63 года у кого нет болячек?! Дочка везет меня в психиатрическую больницу. Ни терапевт, ни психиатр ничего не находят. Лежу там. Чтобы время шло быстрее, мою полы, хожу за обедом для себя и соседей по палате, делаю массаж больным. Все время за мной наблюдают медицинские работники и удивляются: «Бабушка, ты нормальная. Как же попала в эту больницу?» Отвечаю: «Дочери стала не нужна, она выкрала у меня документы на квартиру и дачу». Я заработала их за 40 лет труда на комбинате, была отделочницей мебели. И на пенсию вышла раньше из-за вредного производства. А теперь только подхожу к двери своей квартиры — дочка меня гонит. Как жить, не знаю. Что делать?

Л. П. Плетнева, пос. Сомово, Воронежская обл.

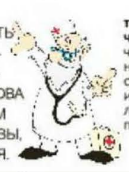
Соседка выливает под мою дверь воду и что-то шепчет...

Люди добрые, умоляю, помогите! Я живу в пятиэтажном доме почти 40 лет. Лет 30 назад на нашей лестничной площадке поселилась семья: муж с женой, сын (ровесник моего старшего сына) и бабушка, мать хозяйки. Все бы ничего, люди как люди. Я с ними здоровалась, но они не всегда отвечали. Потом стала замечать на своей входной двери капли воды. А однажды вспомнила, что постиранное белье не сняла, висит на улице. Накинула халат и пошла к двери. Когда открыла дверь, то через порог полилась вода. Ее было так много! Значит, кто-то только что налил. Мои дети давно уже спали, но я растормошила их, расспросила, не играли ли они, не брызгали на дверь из бутылки? Они ответили, что нет. Через 1,5 месяца мы с мужем решили поехать на дачу, встали пораньше. Он ушел в гараж, а я решила вынести мусор, вернулась за ним. Слышу — на площадке неясный шум. Подошла к двери, глянула в глазок... Напротив моей двери стояла соседка, в руке она держала кружку с водой и как бы обводила ею вокруг проема, потом как плеснет на мою дверь! Я так испугалась, что мне не хватило мужества открыть свою дверь и ее отругать. Муж, узнав о соседских проделках, сказал: «Выругалась бы на нее матом!» Последнее время постоянно замечаю: то вода разлита, то что-то насыпано. Не пойму, что моей соседке надо? Как защититься от этих козней? Кто из читателей и как справился с такой напастью? Жду подробных писем и советов от вас.

Татьяна Ивановна, Пензенская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.



Спешим помочь

...И НАША МАМА ОПЯТЬ БЕГАЕТ!

Для И. Прохоровой из Хабаровского края, автора письма «Бабушка очень ослабла, хочет есть, но не может...», у бабушки рак желудка («Айболит» №18 за 2011 г.).

У моей мамы было такое состояние 2 года назад, ей тогда было 83 года. Мы отправили ее в Барнаул. Там ей почистили кишечник, подкрепили витаминами, и наша мама опять бегает. В декабре ей будет 85 лет. Из лекарств покупали белый порошок «Фортранс» и витамин B_{12}. Советую обратиться к проктологу как можно быстрее. Будем рады, если поможем. Удачи вам!

О. С. Глущенко, Славгород, Алтайский край

ПОЛЕЧИТЕСЬ КИПРЕЕМ

Для Марии из Нижнекамска, Татарстан, автора письма «Кто справился с раком мочевого пузыря?» («Айболит» №17 за 2010 г.).

Попробуйте полечиться кипреем мелкоцветным (epilobium paeviflorum), в аптеке он есть. Залейте 1 чайн. ложку с верхом травы кипрея 1/4 л кипящей воды, дайте немного настояться. Пейте глотками, только по 2 чашки в день — утром натощак и вечером за 30 минут до еды. Помогает.

Г. Ф. Гаус, Германия

ИЗ-ЗА ДИАБЕТА В НОСУ СТОЛЬКО ВСЕГО «НАКРУТИЛО»!

Для Алевтины Александровны Забаровской из Астрахани, автора письма «Уже 2,5 года постоянно заложен нос, дышу плохо...» («Айболит» №18 за 2011 г.).

Я страдала этим, как сказали врачи, из-за сахарного диабета. В носу с обеих сторон накрутило столько «перегородок»! Тоже не могла дышать, потом лор-врач прописал препарат в порошке «Долфин». Его надо растворить и промывать им нос. Но у меня не получалось: из ноздри в ноздрю раствор не проходил. Я закрывала одну ноздрю, а второй втягивала раствор с ладони. После промывания закапывала «Нафтизином», как рекомендовал мой врач, и через минуту закапывала масляным раствором «Хлорофиллипта» (можно смазать в носу). Мне такое лечение очень помогло. Вот уже 3 года дышу свободно. Буду рада, если вам тоже поможет.

Валентина Алексеевна Делянченко, Миллерово, Ростовская обл.

ЕСТЬ ТАКОЕ ГОРЬКОЕ ЛЕКАРСТВО...

Для Елены из Красного Сулина, Ростовской обл., не может избавиться от угревой сыпи на лице с 12 лет («Айболит» №14 за 2010 г.).

Купите в аптеке флакон борного спирта, растворите в нем 1 таблетку левомицетина, хорошо взболтайте. Протирайте места, где есть угревая сыпь. Это хорошо помогает и при юношеских угрях. Будьте осторожны: лекарство горькое.

***

Для Л. Добряковой из Улан-Удэ, у нее трещины в уголках губ («Айболит» №14 за 2010 г.).

На ночь, осторожно раздвинув трещину, нанесите на нее любую губную помаду. Эффект проверяла на дочери, муже и на себе. Те, у кого на губах часто появляется герпес, прижигайте высыпания корвалолом.

ДА У ВАС ПРОСТАЯ АЛЛЕРГИЯ!

Для Венеры Гунашовой из с. Гоцатла, Дагестан, автора письма «После стирки кожа лопается» («Айболит» №19 за 2010 г.).

Видимо, у вас аллергия на моющие средства. Вы что, стираете белье руками? Советую покупать моющие средства фирмы «Амвэй». Сама пользуюсь ими уже 5 лет. У этой фирмы вся продукция на натуральной основе: для мойки окон, панелей, пола, посуды, машин, чистки ковров, стирки белья, чистки раковин, унитазов. Дорого, но оно того стоит. Например, на 4,5 кг белого белья нужно всего 2 ст. ложки стирального порошка. Одного килограмма порошка мне хватает на 1 год. А белье получается таким белым, что, когда смотришь, болят глаза. Это не реклама.

Elizabeta Kaufelt-Cornely, Бельгия

РЕЦЕПТ ОТ ОПОЯСЫВАЮЩЕГО ЛИШАЯ

Для Юлии Вишняковой из Санкт-Петербурга, автора письма «Сейчас я уже не встаю с кровати», у нее опоясывающий лишай («Айболит» №18 за 2011 г.).

Это рецепт от опоясывающего лишая. Смешайте 80 г нутряного свиного жира или смальца, 30 г пчелиного воска, 20 г прополиса (используйте аптечные весы), растопите на водяной бане. Втирайте получившуюся мазь в больные места. Обычно после первого раза наступает облегчение. Но у вас запущенный лишай, поэтому придется потрудиться. Мазь очень действенная, проверенная. Не отчаивайтесь, поможет обязательно.

Ирина Кантемирова, Владикавказ, РСО-Алания

ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС МАСЛО ТУИ («ЭДАС-801»)

Для Раисы Сергеевны из Армавира, Краснодарского края, автора письма «Малыш, когда засыпает, храпит» («Айболит» №16 за 2011 г.).

Попробуйте закапывать в нос масло туи («ЭДАС-801»), оно помогает при ринитах и аденоидах. Может, у вашего внука есть аденоиды? Еще промывайте нос «Маримером» 7 раз в день. Он лучше помогает, чем тот, каким вы промываете нос. И попросите у педиатра курс лечения в спелеокамере, 10 процедур. Удачи!

Татьяна Леонтьева, Краснокамск, Пермский край

ОТ ВШЕЙ — «ПАРА ПЛЮС»

Для И. В. из Владикавказа, РСО-Алания, она спрашивала, как избавиться от вшей («Айболит» №13 за 2011 г.).

Есть хорошее лекарство в аптеке «Пара Плюс». Да, оно дорогое, но стоит того. Не забудьте постирать постельное белье и одежду, которую носите, в стиральной машине — автомат в воде 90°С, а потом прогладить утюгом — и вшей не станет.

В. С., Кабардино-Балкария

После соевого молока на 10 дней раньше начались месячные

Для Гульнары из Акуши, Дагестан, у нее в 36 лет начался климакс («Айболит» №6 за 2010 г.).

Не знаю, поможет ли вам мой совет, но, думаю, попробовать можно. Одна моя знакомая в 56 лет страдала остеопорозом. Я решила помочь ей и стала искать информацию о том, как лечить. Наткнулась на следующее: для костей нужен кальций, а кальций усваивается только при достаточном количестве женского гормона. Эстроген, идентичный женскому гормону, содержится в сое. У моей знакомой уже давно был климакс и, разумеется, гормональные нарушения. В общем, порекомендовала я ей попить соевого молока или соевые таблетки. В 50 лет, чтобы не было остеопороза, я для профилактики решила пить такое молоко, хотя у меня не было проблем с месячными. Выпила один или два литра — уже точно не помню — и у меня на 10 дней раньше обычного наступила менструация. А еще одна моя знакомая, ей 46 лет (у нее уже наступил климакс), начала пить сою в порошке или в таблетках, и у нее снова пошли месячные. В общем, действие сои мы испытали на себе. Сейчас мне 52 года. Как-то случилась задержка, я испугалась, что беременна, начала пить соевое молоко — и через 5 дней началась менструация. Так что, дорогая Гульнара, если есть возможность употреблять соевые продукты (сыр, молоко) или таблетки, попробуйте. Желаю успеха!

Без подписи, Германия

У меня всегда под рукой нистатин, он мой спаситель

Для А. И. Мамаевой из Махачкалы, Дагестан, автора письма «Лечусь, но зуд как был, так и есть», у нее кандидозный вульвовагинит («Айболит» №16 за 2011 г.).

Врачи не всегда знают, чем помочь женщине в таком случае. Это я о своих говорю, где живу... Попробуйте лечиться моим способом. Нужно вымыть половые органы, побрить, так как волосы являются носителями половых грибков, промокнуть насухо (полотенце должно быть для личной гигиены) и смазать зудящие места нистатином (мазь 100000 единиц), произведенным в Пензе. Причем вначале надо втирать, затем смазать слоем и оставить впитываться. Мази других производителей мне не помогли. Я эту процедуру делаю на ночь. Еще надо проутюживать с обеих сторон белье и предметы личной гигиены. Но имейте в виду: одним больным это помогает, а другим может и не помочь. Время от времени появляется зуд, но под рукой всегда имею нистатин — он мой спаситель. Буду рада, если мои рецепты кого-то спасут от неприятных ощущений.

Поделюсь еще одним рецептом. У дачников и деревенских жителей бывают проблемы с пятками: они трескаются и болят. Мой рецепт прост, нужно только не лениться. Вымойте ноги, чтобы вода была чуть горячей. Потрите пятки пемзой, смажьте обильно жирным кремом или сметаной. Наденьте полиэтиленовые пакеты, потом носки. Можно так ходить, но лучше эту процедуру делать на ночь. Утром вымойте ноги, натоптыши удалите. И так делайте до улучшения. Тем, у кого пятки запущены, на трещины нужно наклеить широкий пластырь и надеть носки — ходить хоть неделю. Затем снять пластырь, удалить натоптыши пемзой и смазать жирным кремом. Мне помогает. Надеюсь, поможет и другим. Желаю всем крепкого здоровья, веры в себя и успехов в лечении! Читайте молитвы!

Татьяна, Мурманская обл.

УТОЧНЯЮ РЕЦЕПТ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Для Марии Даниловны Чернобай из х. Рожок, Ростовской обл., просит уточнить рецепт лечения суставов («Айболит» №9 за 2011 г.).

Я не смогла ответить сразу, так как сослепу №9 «Айболита» просмотрела бегло. Было много работы в саду, в огороде и по хозяйству. В деревне летом некогда читать. А потом пошли дожди, огород поливать не нужно, я нашла время почитать «Айболит» и увидела вашу просьбу уточнить рецепт. Уточняю: все суставы лечатся исключительно 70-градусным спиртом или водкой крепостью поменьше. В водке ступни держите 20-30 минут, а в спирте — 15 минут, так как кожа от спирта может шелушиться. Перерыв между процедурами с водкой — 3 дня, а со спиртом — неделя. Боль проходит после 2-3 процедур, а эффект держится долго, если сильно не застудить суставы. Мы с мужем лечились спиртом и чувствовали себя хорошо. Как только простужались, начинало ломить колени. Приходилось лечиться снова, и все проходило.

Теперь пишу, как держать ноги в водке: так, чтобы смачивалась полностью вся подошва. Делать процедуру нужно вечером, перед сном. Подогревать водку можно любым способом, например налить в целлофановый пакет, опустить туда ноги и вместе с пакетом поставить в тазик с подогретой водой. Можно налить водку в металлический тазик и подогреть ее на плите. В своем предыдущем письме я рассказывала, как мы с мужем это делали. К сожалению, этот метод вам показался непонятным. Пишу подробнее: кирпич мы клали в тазик с водкой для того, чтобы он не плавал в тазу, наполненном кипятком. 0,5 л водки хватит на две процедуры (после ванночек водку сливайте в банку с крышкой). Мы с мужем страдали хроническими артритом и радикулитом, а после трех процедур вылечились. Желаю всем, кто испробует этот метод лечения суставов, успешного выздоровления на долгие годы.

Таисия Михайловна Безъязыкова, с. Новая Жизнь, Казахстан

БОЛЯЧКИ ЗАЖИЛИ И ОТВАЛИЛИСЬ

Для Оксаны из Перми, автора письма «С моря привезли пиодермию» («Айболит» №19 за 2011 г.).

Этим летом у внучки была такая же напасть. Мы купили в аптеке темно-бордовое лекарство, но оно не помогло. Ребенок мучился месяц. Соседка увидела внучку и посоветовала смазывать болячки ацикловиром. Это лекарство от герпеса. Мы три раза смазывали на ночь — и болячки отвалились и зажили. Попробуйте. Лечитесь с богом!

В. С., Кабардино-Балкария

ДЕПРЕССИЯ ЛЮБИТ ТЕХ, КТО ЕЁ БОИТСЯ

Для Светланы из Рязани, автора письма «Ну разве может такое быть в 24 года!», после лечения «Дексаметазоном» попала в психбольницу, страдает бессонницей, психозом («Айболит» №16 за 2011 г.).

Светлана, очень хочу вам помочь! Вы еще молодая, у вас вся жизнь впереди. Не отчаивайтесь! Я уверена, все у вас будет хорошо! Нужно только верить в это. Но сон сам не восстановится. Попробуйте пить на ночь по 1-2 таблетки пустырника. А днем жуйте корень валерианы по маленькой щепотке, сколько сможете, 5-8 раз в день. Если сразу не поможет, пусть врач выпишет рецепт на таблетки «Феназепама». Но не увлекайтесь ими: выпейте на ночь 1 таблетку — не больше! Курс — 10 дней. Потом перейдите на полтаблетки «Фенозепама». Насчет поставленного вам диагноза: врачи часто ошибаются. На своем пути я мало встречала хороших врачей, больше тех, что любят выколачивать из больных деньги. Причем чем страшнее ставят диагноз, тем больше требуют денег. Но прежде чем глотать таблетки, постарайтесь восстановить сон самостоятельно. В больнице его не восстановят.

Сама себе диагнозы не ставьте, для этого существуют анализы, компьютерные диагностики. Никому никогда не надо говорить, что лежала в психбольнице. Еще купите себе иконку «Неупиваемая чаша» и просите у нее помощи. Скорее всего, депрессия у вас началась после умственной неразберихи. Депрессия любит тех, кто ее боится. Не лежите на кровати, делайте что-нибудь по дому: мойте окна, перестирывайте вещи. Я вас прекрасно понимаю, сама через это прошла. Правда, тогда мне было 27 лет. И никто, как и вам, мне ничего не посоветовал... Светлана, не отчаивайтесь!

Надежда Рузанова, Североуральск, Свердловская обл.

Так я и от жировиков, и от чирьев спасаюсь

Для Галины Коковиной из Сарапула, Удмуртия, у нее на голове под кожей жировики («Айболит» №9 за 2010 г.), и Н. С. Цымбал из Краснодарского края, автора письма «Замучили жировики на животе, ногах, руках...» («Айболит» №10 за 2010 г.).

У меня был жировик под рукой примерно с год. Я решила, что не пойду к хирургу, пока не попробую свое лечение. Смазывала жировик йодом 3 дня, пока кожа не покраснела. Затем вскипятила молоко, залекала лук в молоке 2-3 минуты и не очень горячим прикладывала к жировику, прижимала лейкопластырем. Сделала так 2 раза. На следующий день жировик прорвался, но я продолжала смазывать его йодом без конца, пока он не засох. Так я и от чирьев спасаюсь. Думаю, что они появились от того, что я много пила кофе и любила печеную сдобу. Теперь отказалась от этого. Желаю здоровья!

Валентина, Германия

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Секреты овощной кухни

* Разрезанный репчатый лук дольше сохранится, если место среза смазать жиром.
* Разрезанная луковица не засохнет, если ее положить в блюдце с солью срезом вниз.
* Сырой репчатый лук для салата мелко нарежьте и обдайте кипятком, чтобы ушла горечь.
* Мороженый лук можно использовать, если положить его на несколько часов в холодную воду. Лук практически восстанавливает свои свойства.
* Лук хорошо подрумянится, если при жарке в масло добавить немного сахара.
* Чтобы не плакать при чистке лука, надо чистить его под струей холодной воды или чаще смачивать его нож.
* Чтобы зеленый лук дольше сохранялся, его не нужно мыть.
* Овощные супы без крупы и картофеля заправляйте мучной пассировкой, они будут гуще.
* Чтобы овощи были мягче и приятней на вкус, в воду для варки надо добавить немного сахара.
* Нельзя варить разные вощи в одной посуде, так они теряют вкус и цвет.

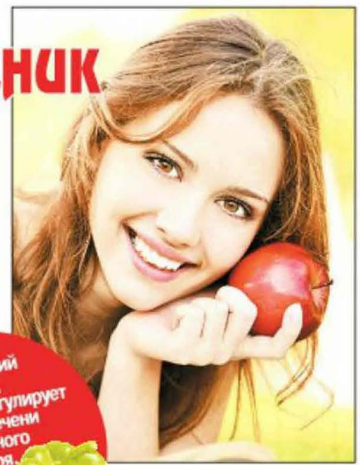
Для тех, у кого нездоров этот орган

Свёкла — праздник для печени

По окончании печеночной диеты, чтобы постоянно стимулировать нормальную работу печени и желчного пузыря, придерживайтесь таких рекомендаций в выборе блюд.

* Ни один салат не должен обходиться без маленькой головки свеклы. Большим желчегонным свойством обладает белая свекла, но если она не растет в ваших краях, используйте красную. Она обладает теми же желчегонными свойствами, только брать ее нужно в больших количествах. Пока весной свекла набирает силу, используйте ее ботву. Знали бы вы, сколько полезного для нашего организма в этой «ненужной» ботве! Почти все микроэлементы и витамины! А какой вкусный борщ с ботвой, овощной суп и рагу!
* Свеклу лучше употреблять белую, сахарную, а еще лучше использовать ботву от белой или красной свеклы. Ее можно добавлять в салаты, борщи, супы.
* В салаты можно добавить также несколько редисок, мелко нарезанных или натертых на терке. Редис имеет особую «специализацию», непосредственно направленную на лечение печени и желчного пузыря. Но лучше редиской не увлекаться, так как поджелудочная железа с трудом принимает редис.
* Тертая редька или ее сок возбуждают аппетит, хорошо опорожняют желчный пузырь и удаляют избыток жидкости из организма, кроме того, она размягчает камни в почках. Противопоказание к применению редьки: болезни желудка и тонкого кишечника в стадии обострения, болезни поджелудочной железы, гломерулонефрит, свежий инфаркт миокарда. Если нет противопоказаний, то редьку желательно есть с зеленым горошком и свежим огурцом: они снижают раздражающее действие редьки. Салат заправляют сметаной или растительным маслом. Редька не любит мяса, яиц и алкоголя.
* Хорошим желчегонным эффектом обладают яблоки. 2-3 свежих яблока, съеденных за 1 раз, благодаря хорошей сбалансированности аскорбиновой кислоты, пектина и магния способствуют хорошему оттоку желчи из желчного пузыря и желчных ходов печени.
* Весной можно использовать сок из листьев одуванчика. Листья хорошо вымойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок и держите в холодильнике. 2 ст. ложки сока с 1 ст. ложкой меда — суточная доза. Принимайте по 1 чайн. ложке за 20 минут до еды. Листья можно запаривать в термосе, добавив мед. Сок из листьев одуванчика избавляет от весеннего авитаминоза.
* Сок из белокочанной капусты. 1/3-1/4 стакана сока перед едой снимает печеночные отеки. А рассол квашеной капусты, выпиваемый по 1/3 стакана 2-3 раза в день, усиливает секрецию желчи, стимулирует работу поджелудочной железы.
* При наличии песка и камней в желчном пузыре полезно пить сок свеклы, моркови и свежего огурца — по 1/4 стакана каждого, желательно натощак или во время последнего приема пищи. Таким же эффектом обладает перезревший огурец — желтяк. Порежьте его, заварите и пейте отвар как чай теплым по 1 стакану в течение дня. Или высушите стебли огурца. Кипятите 1 ст. ложку сухих стеблей в 1 стакане кипятка 15 минут, процедите. Выпейте в течение дня.
* С наступлением сезона кабачков, патиссонов, тыквы нужно вводить их в рацион как можно в большем количестве. Можно делать икру, оладьи, запеканки, добавлять в супы, борщи и любые салаты. Все эти овощи обладают прекрасными желчегонными свойствами.
* Болгарский перец независимо от цвета — красный, желтый, зеленый — прекрасно регулирует работу печени и желчного пузыря. Достаточно съесть 1 перец в течение дня — и застоя желчи в желчном пузыре не будет. Болгарский перец очень полезен и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и селезенки.

Болгарский перец прекрасно регулирует работу печени и желчного пузыря.



■ ОТ ПОНОСА ПОМОГУТ ТЕРТЫЕ ЯБЛОКИ ИЛИ ПОРЕЗАННЫЕ И СЛЕГКА ЗАВЕТРИВШИЕСЯ ПЛОДЫ.

■ ОТ ЗАПОРА РЕКОМЕНДУЮТ ЕСТЬ ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ.

■ ЯБЛОКИ ОЧИЩАЮТ МЕЖЗУБНЫЕ ПРОСТРАНСТВА И БОРЮТСЯ С МИКРОБАМИ, ВЫЗЫВАЮЩИМИ КАРИЕС.

И травы помогут

● Если в сезон вы не успели вдоволь наесться красной смородины, насушите хотя бы ее листья. Храните в бумажных пакетах и добавляйте 1/2 чайн. ложки в чай. Или заваривайте 2 ст. ложки листьев красной смородины 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Процедите, пейте в течение дня независимо от срока приема пищи.

● Шиповник — отличное желчегонное средство, он лучше любого аптечного препарата. С января по апрель полезно выпивать 1-2 стакана настоя шиповника в день. Это поможет вам легко освободиться от застоя желчи в желчном пузыре и печеночных протоках, кроме того, обогатит организм витамином С.

● Бессмертник песчаный увеличивает желчеотделение, усиливает тонус желчного пузыря, нормализует секреторную функцию желудка и поджелудочной железы. Настой готовьте из 1 чайн. ложки измельченных цветов на 0,5 л воды, настаивайте 8 часов. Не кипятите! Процедите, выпейте в течение дня независимо от срока приема пищи.

Прикинь на себя *На приёме у диетолога*

Спрашивали? Отвечаем

ВРЕДНА ЛИ СТАРАЯ ЗАВАРКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Каждый раз заваривать свежий чай не получается, хотя он гораздо вкуснее. Но меня интересует другое: не становится ли вредной для здоровья заварка, которая постояла несколько часов?

София, Омск

Черный чай можно пить только в свежезаваренном виде. При этом надо знать, что чай, который настаивали 1-2 минуты, обладает тонизирующим действием, а тот, что стоял 3-4 минуты, — успокаивающим. Если чай настаивался более 15 минут, то на Востоке его называют ядом змеи: его пить вредно. У зеленого чая свои законы заваривания, особые для каждого сорта, но и здесь не надо нарушать правила. Чем дольше стоит чай, тем больше в него экстрагируется танинов. А эти вещества для многих людей небезопасны.

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ — ЗНАЧИТ, ВСЁ ЗАПРЕЩЕНО?

У моего мужа обнаружили язву желудка. Посоветовали щадящий режим питания, после чего он практически перестал есть, потому что считает, что щадящий — значит, все запрещено.

Т. Брыкалова, Самара

Конечно, ваш муж не прав. Питание должно быть полноценным, то есть состоять из продуктов, содержащих все необходимые вещества — белки, жиры, углеводы, витамины. Переедание действительно противопоказано, но есть небольшими порциями 4-6 раз в день необходимо. Щадящий режим — это значит, что продукты, которые употребляет человек, не должны раздражать слизистую желудка. К ним относятся молоко, сливки, творог, каши, протертые отварные овощи, крупяные и вегетарианские супы (кроме капустных), яйца всмятку или омлет, отварные мясо и рыба, некрепкий чай, щелочные минеральные воды без газа. Надо стараться готовить все блюда на воде или на пару, протертыми. Если язвенная болезнь в стадии обострения, то необходимо исключить мясные, рыбные и грибные бульоны, жареные и тушеные мясо и рыбу, копченые, соленые продукты, специи, алкоголь, газированную воду, крепкий чай и кофе. Не стоит употреблять продукты с большим количеством клетчатки (редис, репа), поскольку они раздражают слизистую желудка.

КАК СВАРИТЬ ВКУСНЫЙ ОВОЩНОЙ БУЛЬОН?

Хочу отказаться от мясных и куриных бульонов. Как сварить вкусный овощной бульон?

Инга, Яранск

Чем разнообразнее набор овощей, тем вкуснее овощной отвар. Особый аромат бульону придают корнеплоды: сельдерей, пастернак, петрушка, морковь. Петрушки и моркови не надо класть много, они придают лишнюю сладость. Лук кладите, очищая только верхнюю шелуху, оставшаяся часть придаст бульону красивый золотистый цвет. Для овощного бульона подойдут и стебли от зелени. В качестве других добавок — помидоры, лук-порей, репа, чеснок, цветная капуста, кабачок. Это дело вкуса и фантазии, так же как и пропорции воды и овощей. Очищенные и промытые овощи нарезают крупными кусками, заливают горячей (не кипятком) водой, немного солят, быстро доводят до кипения и варят 30-40 минут. В конце добавляют пряности: лавровый лист, травки, перец. Когда овощи будут готовы, отвар снимают и дают отстояться в течение 10-15 минут, после чего процеживают и используют для приготовления супов. Овощной отвар будет еще вкуснее, если в него добавить свежие шампиньоны или белые грибы. Для этого их мелко нарезают и припускают в небольшом количестве подсоленной воды. Грибной отвар вместе с грибами добавляют в овощной отвар.

А. С. Терехова, диетолог

Проверено на себе

Шоколадное масло хорошо помогает при туберкулёзе, простуде и гриппе

Смешайте 800 г свиного жира (нутряного), по 500 г сливочного масла (желательно деревенского) и меда, по 100 г какао и коньяка (водка не годится), 9 деревенских куриных яиц. Сало нарежьте кусочками не больше 1 см, сложите в маленькую кастрюлю, поставьте на водяную баню. Когда сало растопится, отлейте 0,5 л, остудите до температуры парного молока и постепенно вливайте в растопленное сливочное масло (ни в коем случае не наоборот), интенсивно помешивая. Растопите мед также на водяной бане, всыпьте в него какао маленькими порциями, интенсивно при этом помешивая. Немного остудите. Соедините 2 состава — сало с маслом и мед с какао. Отделите желтки от белков, взбейте желтки и влейте тонкой струйкой, помешивая, в смесь из сала с медом. И последнее: маленькими порциями введите коньяк, помешивая только в правую сторону. Шоколадное масло готово. Разлейте его в стеклянные банки и поставьте в холодильник. Принимайте это лекарство только после еды, 2-3 раза в день. Намазывайте масло на хлеб и ешьте, запивая молоком, чаем или теплым компотом. Дозировка для взрослых — 1 десертная ложка на 1 прием, детям от 13 до 15 лет — 1/2 десертной ложки, от 6 лет — по 1 чайн. ложке, от 5 до 6 лет — по 1/2 чайн. ложки.

В. Н. Патрин, Иркутск

НЕБОЛЬШОЙ КУСОЧЕК ШОКОЛАДА, А ИМЕННО НЕ БОЛЕЕ 6 Г, КАЖДЫЙ ДЕНЬ СНИЖАЕТ РИСК СТАТЬ ГИПЕРТОНИКОМ НА 39% И ПРЕДОХРАНЯЕТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА И ИНСУЛЬТА. К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ НЕМЕЦКИЕ УЧЕНЫЕ. ПРИЧИНОЙ ВСЕМУ КАКАО-БОБЫ, ПОЭТОМУ ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД НАМНОГО ПОЛЕЗНЕЕ МОЛОЧНОГО.

Как пережить сезон простуд без потерь для здоровья

Сколько раз, лежа в постели с гриппом или простудой, вы давали себе слово, что будете заботиться о здоровье и укреплять иммунитет? И сколько раз, выздоровев, тут же забывали об этом?

Хватит откладывать заботу о здоровье «на послезавтра»! Позаботьтесь о своем иммунитете уже сейчас, не дожидаясь, когда очередная эпидемия уложит вас в постель. И для этого совсем не нужно ломать привычный уклад жизни! Ведь сейчас есть множество природных средств для укрепления иммунитета – просто выберите подходящее именно вам.

Мы постараемся помочь вам в этом выборе. И первый наш совет – выбирайте натуральные средства от известного производителя, и только те, что продаются через аптеки! Они помогут укрепить иммунитет, действуя мягко и бережно, и не причинят вреда здоровью.

Фармацевтическая компания «Эвалар» предлагает сразу несколько препаратов для укрепления иммунитета и защиты от гриппа и простудных заболеваний. Препараты отличаются по составу и форме выпуска, поэтому вы всегда можете выбрать наиболее удобную для себя форму приема. Важно, что натуральные средства от компании «Эвалар» можно чередовать в течение всего сезона простуд или принимать несколько препаратов одновременно, чтобы усилить противовирусную защиту.

«Стиммунал» – закрывает входные ворота инфекции

Находясь рядом с уже заболевшим человеком – в транспорте, на работе, в общественных местах – мы дышим с ним одним воздухом. И если ваш иммунитет ослаблен уже «на входе» – заражения не избежать. Первый барьер на пути вирусов – это слизистые оболочки полости рта и носа. Таблетки для рассасывания «Стиммунал» активизируют действующие вещества, повышающие местный иммунитет и помогающие бороться с вирусами еще «на входе». Благодаря «Стиммуналу» вы будете уверены, что входные ворота инфекции надежно закрыты. Для защиты от вирусов «Стиммунал» можно принимать в течение всего сезона простуд, что особенно важно при ослабленном иммунитете.

«Вируксин» – укрепляет клеточный иммунитет

Капсулы «Вируксин» с экстрактом листьев облепихи действуют уже на клеточном уровне. Биологически активные вещества листьев облепихи – танины – обладают противовирусной активностью, способствуют увеличению выработки интерферона и повышению его содержания в крови. Благодаря этому «Вируксин» значительно увеличивает сопротивляемость организма вирусным инфекциям, он мешает вирусам проникать в клетки и размножаться.

«НатурГриппин» – горячий напиток при гриппе и простуде

Не любите пить таблетки? Тогда вам наверняка понравится вкусный горячий напиток «НатурГриппин». «НатурГриппин» и «НатурГриппин для детей» – это приятный способ для всей семьи повысить устойчивость организма к инфекциям и предупредить развитие простудных заболеваний. Пить напиток можно в течение всего холодного времени года.

Эликсир «Эвалар» – универсальное лекарство для русской зимы

Те, кто уже пробовал лекарственный эликсир «Эвалар» (Р №002729/01-2003), теперь всегда держат его в своей аптечке! Всего одна

ложка эликсира «Эвалар» в чай или кофе каждый день дает мощный приток жизненных сил всему организму и помогает противостоять вирусной агрессии. Эликсир «Эвалар» увеличивает выносливость, повышает умственную и физическую работоспособность, помогает быстро восстановиться после перенесенных заболеваний, преодолеть слабость, апатию и изнеможение. Эликсир «Эвалар» также рекомендован в качестве общеукрепляющего средства в комплексной терапии бронхо-легочных заболеваний.

«НаправВит» – витамины направленного действия при простуде и гриппе

И обязательно принимайте витамины! Витаминная поддержка поможет вам быстрее справиться с гриппом и простудой. Лучше, если это будут витамины специального назначения, такие, как «НаправВит. Витамины при простуде» от компании «Эвалар». «НаправВит при простуде» направлен на укрепление иммунитета и снижение риска возникновения простудных заболеваний.

Начните укреплять иммунитет уже сейчас, пока вирусы еще не начали проявлять активность. Позаботьтесь о своем здоровье в начале осени, чтобы не терять ни одного активного дня и жить полной жизнью в любое время года!

Нехватка кальция опасна для женщин!

Возможные опасности и как их избежать

Если вы женщина и вам за 40 – самое время принимать меры для укрепления костной ткани. Дело в том, что после 40 в организме женщины снижается уровень эстрогенов, удерживающих кальций в организме. Доказано: если вовремя не принять необходимые меры, каждый год теряется около 3% костной массы. А ведь низкая плотность костной ткани – это не только высокий риск переломов. Для женщины не менее важно и то, что необратимо меняется внешность. Непрочные, рыхлые кости уже не могут служить прочным каркасом для всего организма – в результате кожа и мышцы начинают обвисать, спина становится сгорбленной, и женщина стареет на глазах. Поэтому именно сейчас вы должны принять меры, чтобы этого не допустить!

Появление морщин у женщин свидетельствует о развитии остеопороза – считают исследователи из Йельской школы медицины в США.

Ученые обследовали более 100 женщин в возрасте от 40 до 50 лет. У них были измерены упругость кожи в области лба и щек, глубина морщин на лице и шее, а также плотность костей.

Выяснилось, что чем больше и глубже морщины на лице у участниц исследования, тем ниже оказалась у них плотность костной ткани.

Что можно сделать сейчас?

Чтобы сохранить и укрепить костную ткань, принимайте «Горный кальций D_3 с мумие». Он на 100% удовлетворяет суточную потребность как в кальции, так и в витамине D_3, без которого кальций просто не усваивается организмом. Кроме того, «Горный кальций» содержит горное мумие – естественный катализатор (ускоритель) доставки кальция в костную ткань, которое способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Именно поэтому «Горный кальций» хорошо усваивается и способствует предупреждению остеопороза и регенерации костной ткани при переломах.

Но, как мы уже говорили, для женщин после 40 одного приема кальция может быть недостаточно. Сегодня все эксперты единодушны: постоянная поддержка уровня эстрогенов в организме – это оптимальный и наиболее естественный для женщин способ замедлить процесс потери костной ткани. Для этого одновременно с «Горным кальцием» принимайте натуральные, негормональные таблетки «Ци-Клим» с растительными фитоэстрогенами цимицифуги.

Лишний вес после 40 – еще одна нагрузка на кости. Если не получается удерживать вес в норме, возьмите себе в помощники «Турбослим»!

Начинайте действовать прямо сейчас! Чем раньше вы начнете, тем меньше будет риск развития остеопороза и всех его последствий.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

4 шага к здоровому сердцу

Сердце – это солнце внутри нас. Пока светит солнце – продолжается жизнь. Но часто наше солнце «угасает» раньше времени... Ежегодно в России от болезней сердца умирает свыше миллиона человек.

А между тем, каждый из нас может многое сделать для того, чтобы сохранить свое сердце здоровым на долгие годы.

Исключите 4 основных фактора риска:

1. Поддерживайте в норме сердечный ритм.
2. Контролируйте уровень холестерина.
3. Не допускайте резких скачков артериального давления.
4. Перестаньте беспокоиться – и начинайте жить!

Любой из факторов риска способен спровоцировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, и поэтому ни один из них нельзя игнорировать или откладывать «на потом». Выполняя весь комплекс рекомендаций, вы сможете обеспечить полноценную защиту вашего сердца.

Сегодня мы можем уверенно рекомендовать ряд качественных натуральных средств производства фармацевтической компании «Эвалар», которые помогут вам сделать 4 шага к здоровому сердцу.

1. Ровный ритм здорового сердца

Чтобы ваше сердце оставалось здоровым и сегодня, и завтра, и еще много лет спустя, принимайте «КардиоАктив» («Боярышник форте Эвалар»). «КардиоАктив» укрепляет сердечную мышцу, нормализует ритм сердечной деятельности и кровообращение в сосудах сердца. Регулярный прием «КардиоАктива» значительно улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и поддерживает в норме сердечный ритм.

2. Холестерин – под контроль!

Взять холестерин под контроль поможет «Атероклефит» – нелекарственное средство №1 в России для контроля уровня холестерина в крови. Принимать его следует по две капсулы в день. При регулярном приеме «Атероклефит» достоверно снижает уровень холестерина в крови, нормализует углеводно-жировой обмен и защищает стенки сосудов, препятствуя образованию холестериновых отложений.

3. Давление – в норме!

Не допускайте резких скачков артериального давления! Назначьте своему сердцу «А/Д минус» из красных соцветий гречихи, которая выращивается на биополях «Эвалар». Специальный сорт гречихи отличается высоким содержанием флавоноидов, которые постепенно улучшают тонус и эластичность сосудов, тем самым предупреждая повышение и скачки артериального давления.

4. Перестаньте беспокоиться – и начинайте жить!

Заботясь о здоровье сердца – не позволяйте беспокойству управлять вами! Типичная фраза из классической литературы: «... после столь сильных переживаний его хватил удар». Таблетки «Релаксозан» («Валериана Форте Эвалар») с высоким содержанием экстракта валерианы в сочетании с мелиссой и мятой, помогают снять нервное напряжение и избежать сердечных расстройств, вызванных беспокойством. Эксперты Фонда сердечно-сосудистых исследований в Бруклине (США) утверждают, что устойчиво низкие уровни беспокойства на 60% снижают риск сердечного приступа и смерти по этой причине.

В ваших силах отвоевать у времени здоровье и молодость! Сегодня для этого есть все возможности, главное – не упускать их. Для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний возьмите под контроль все «зоны риска»! А помогут вам в этом натуральные препараты от компании «Эвалар». «КардиоАктив» поддерживает сердечную активность, «Атероклефит» – держит холестерин под контролем. «А/Д минус» предупреждает скачки артериального давления, а «Релаксозан» помогает избавиться от приступов беспокойства.

Сделайте 4 шага к здоровому сердцу – продлите себе годы активной и здоровой жизни!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: **Москва** аптека «Эвалар» на Таганской: м. Охотный ряд, ул. Тверская, 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой: Защепский Вал, д.14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98, справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** 714-72-72, 592-33-55, 430-61-30, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 710-26-70; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 725-358, 770-502, 717-424; **Норильск** 483-690; **Омск** 446-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11, 996-00-60, 270-54-04; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГРНеRU.77.01.34.001.Е.003332.03.11,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.021396.06.11,СоГРНе77.99.11.3.У.2723.4.10,СоГРНе77.99.19.7.У.11070.12.06,СоГРНе77.99.11.3.У.2718.4.10,СоГРНе77.99.23.3.У.13247.11.05,СоГРНеRU.77.99.13.003.Е.000229.01.11,СоГРНе77.99.23.3.У.7501.7.06, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.003760.02.11, СоГР № 77.99.23.3.У.10306.12.08, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.010490.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.014893.05.11, СоГР № 77.99.11.3.У.2719.4.10, СоГР № 77.99.23.3.У.11620.10.05, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.000327.08.10, СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.003765.02.11,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.003380.02.11,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.000442.08.10,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.000374.02.11,СоГРНеRU.77.99.11.000.Е.000763.02.11,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.014953.05.11,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.009132.04.11, СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.000376.02.11,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.003764.02.11,СоГРне77.99.23.3.У.3677.5.07,СоГРНеRU.77.99.11.003.Е.005676.09.11,СоГРне77.99.23.3.У.10120.9.06,БАД,СЭЗ№77.99.06.915.Д.014313.12.07,СЭЗ№77.99.03.915.Д.019901.12.09,СЭЗ№77.99.03.915.Д.009652.09.06, СЭЗ № 77.99.15.915.Д.006855.06.07. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Тыква на столе

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ТЫКВОЙ

1 стакан мясного фарша, 1 стакан пропущенной через мясорубку тыквы, 2 ст. ложки манной крупы, 1 луковица, 2 яйца, 1/2 стакана молока, соль по вкусу.

Смешайте мясной фарш, тыкву и пропущенную через мясорубку луковицу. Добавьте яйца, сырую манную крупу, молоко и соль. Фарш тщательно вымесите до однородности, затем поставьте его в холодильник на 1-2 часа, чтобы он загустел и не растрескивался. Сформуйте небольшие котлетки (без панировки), выложите их в форму или сковороду и запекайте в горячей духовке 15-20 минут. Сразу же подайте к столу с майонезом или сметаной.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

1,5 стакана риса, 500 г тыквы, 2 яблока, 1-2 айвы, 1 стакан сливочного масла, 1 стакан изюма.

Свежие яблоки и айву очистите от кожицы, удалите семена, порежьте на мелкие кубики и смешайте с промытым изюмом. В кастрюле растопите часть масла, покройте дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы. На тыкву насыпьте 1/3 промытого риса, положите слой фруктовой смеси, засыпьте рисом, снова — фрукты и высыпьте остальной рис. Все это полейте оставшимся маслом и залейте подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастрюлю накройте крышкой и варите плов на слабом огне в течение часа.

ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

300 г тыквы, 2 помидора, 1 болгарский перец, 2 картофелины, 100-200 г сметаны, сливочное масло или маргарин, соль по вкусу.

Нарезанную мелкими кубиками тыкву обжарьте до полуготовности, выложите в кастрюлю или сотейник, добавьте сметану, помидоры (можно предварительно обжарить) и несколько кусочков сладкого перца. Когда тыква станет мягкой, к овощам добавьте отдельно поджаренный картофель, осторожно все перемешайте и посолите. Подавая, посыпьте зеленью.

ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТЫКВОЙ

3 яйца, 3 небольших листа белокочанной капусты, 3 ст. ложки нарезанной соломкой тыквы, 1/2 стакана молока, 2 луковицы, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Выберите листья капусты небольшие, но плотные и уложите их в виде чаши в сковороду. Очищенную тыкву аккуратно нарежьте тонкой соломкой или пропустите через мясорубку. Смешайте с рубленым луком и уложите на дно капустной чаши так, чтобы она была почти заполнена. В молоко добавьте соль и, равномерно распределяя жидкость, влейте ее в три чаши. Осторожно разбейте яйца, чтобы желток был полностью сохранен, и добавьте туда же. Затем поставьте сковороду в горячую духовку и запекайте при температуре 200-220°С около 20-25 минут. Запеченные яйца с тыквой подайте в блюде, посыпав рубленой зеленью.

САЛАТ С ТЫКВОЙ И ЧЕСНОКОМ

По 200 г тыквы и сыра, 2 дольки чеснока, майонез.

Тыкву и сыр потрите на крупной терке. Чеснок пропустите через пресс. Все перемешайте, заправьте майонезом.

ТЫКВА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

750 г тыквы, 30 г сливочного масла, 1 средняя луковица, соль, 3-4 ст. ложки томатной пасты (или 200-300 г помидоров), щепотка сахара. Тыкву нарежьте кубиками и обжарьте в масле вместе с мелко нарезанным луком. Добавьте томат, немного горячей воды, сахар и соль. Накройте крышкой и тушите до готовности.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

1 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 стакан муки или сухарей или неполный стакан манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, растительное масло, соль по вкусу.

Тыкву очистите, удалите семена, натрите на терке, залейте молоком и потушите. Остудите, добавьте муку (можно манную крупу или сухари, растертые с сахаром), яичные желтки, немного соли, хорошо перемешайте и добавьте взбитые яичные белки. Жарьте оладьи в разогретом растительном масле. К готовым оладьям подайте сметану и сахар.

Творожный тортик

1 стакан пшеничной муки, 1,5 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 чайн. ложка гашеной соды, 500 г творога, , 3 яйца, ваниль по вкусу.

Муку, стакан сахара, размягченный маргарин и гашеную соду перетрите руками до состояния крошки. Для начинки творог смешайте с яйцами, половиной стакана сахара и ванилью. Противень застелите кулинарной бумагой и распределите по нему половину теста-крошки. Сверху выложите творожную массу, выровняйте и сверху засыпьте оставшейся крошкой. Поставьте в духовку на 25-30 минут до подрумянивания. Перед подачей на стол нарежьте на квадраты, сверху можно посыпать тертым шоколадом.

Яйцо останется яйцом. Но...

ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ, ЕСЛИ ГОТОВИТЬ ЕЕ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ И С БЕКОНОМ, СТАНОВИТСЯ ХОЛЕСТЕРИНОВОЙ БОМБОЙ.

*** Вареное вкрутую яйцо** — лучший завтрак для похудения. Оно быстро утоляет голод и заряжает энергией на долгое время. А белок из яйца — хороший строительный материал для мышц. Поэтому вареные яйца особенно полезны для спортсменов и тех, кто занимается физическим трудом.

*** Яйцо в мешочек** — идеальный вариант для усвоения. Дело в том, что белок лучше переваривается, когда он твердый, а желток — когда жидкий.

*** Омлеты,** пожаренные на сковороде, очень жирные. А вот паровые, когда взбитые яйца помещают в разогретую духовку, великолепно подходят для быстрого похудения.

*** Глазунья** — одно из самых спорных блюд. С одной стороны, не до конца прожаренное яйцо — источник сальмонеллы. С другой стороны, уже на второй минуте при нагревании начинают разрушаться витамин Е и селен. Обидно, но безопасность важнее.

*** Яичница-болтунья** — отличное блюдо, если готовите ее не на сливочном масле и с беконом, иначе она становится холестериновой бомбой. А вот если поджарить ее на растительном масле, она может даже уменьшить уровень холестерина в крови.

Морковные блинчики

Морковь восстанавливает зрение, улучшает память, успокаивает нервную систему, улучшает аппетит, выводит из организма соли и повышает иммунитет.

200 г моркови, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 100 г манной крупы, 5 яиц, 2 ст. ложки сахара, 1/4 стакана растительного масла, 1/2 стакана сметаны.

Морковь очистите, нарежьте мелкими кусочками, припустите в небольшом количестве молока до полного размягчения и протрите. В полученное пюре добавьте сливочное масло, оставшееся молоко, всыпьте манную крупу, сахар, все хорошо перемешайте, доведите до кипения и проварите 2-3 минуты. Желтки отделите от белков и введите в тесто. Белки взбейте и осторожно смешайте с готовой массой. Выпекайте блины на чугунной сковороде с растительным маслом. Отдельно подайте к блинам растопленное масло и сметану.

Ну очень вкусно! *Рекомендуем*

Блюда из рыбы

СУДАК В СМЕТАННО-ГРИБНОМ СОУСЕ

1 судак, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды или бульона, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу порежьте на куски, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком, растопленным сливочным маслом и запеките в духовке. Для приготовления соуса 1 ст. ложку сливочного масла разотрите с мукой, поджарьте на сковороде, залейте водой или бульоном, прокипятите, добавьте измельченные обжаренные с луком грибы и сметану. Готовую рыбу залейте соусом.

ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ

500 г трески, 100 г хрена, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сметаны, 1 чайн. ложка уксуса, соль по вкусу.

Хрен натрите на терке. В кастрюлю, смазанную маслом, насыпьте тонким слоем натертый хрен, на него в 2-3 ряда выложите куски рыбы, каждый слой пересыпая хреном. Залейте рыбу небольшим количеством воды, смешанной с солью и уксусом, и тушите до полуготовности. Затем часть бульона слейте, добавьте в него сметану и доведите до кипения. Всыпьте муку, смешанную с маслом, и держите на огне до закипания. Залейте полученным соусом рыбу и тушите до готовности.

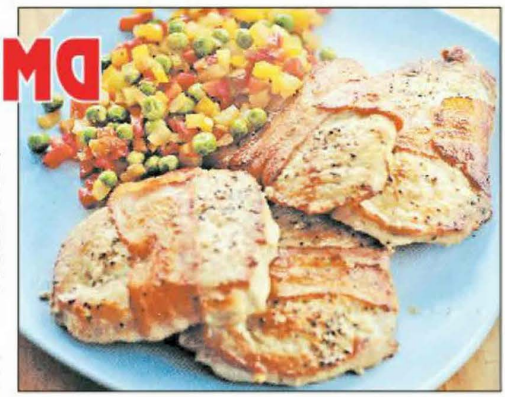
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПЕРЦЕМ

1 кг филе камбалы, 2 ст. ложки лимонного сока, 600 г помидоров, 200 г свежих грибов, 2 стручка желтого сладкого перца, 50 г твердого сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Рыбное филе вымойте, обсушите, крупно нарежьте, немного посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком. С помидор снимите кожицу, мякоть измельчите. Грибы вымойте, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Перец нарежьте кольцами. Сыр натрите на крупной терке. Духовку разогрейте до 180°С. Форму смажьте маслом, уложите рыбное филе, сверху выложите грибы, кольца сладкого перца, залейте получившимся пюре из помидоров, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

ХРЕН — ОТЛИЧНАЯ ПРИПРАВА К МЯСНЫМ И РЫБНЫМ БЛЮДАМ. ЕГО ЛЕГЧЕ НАТЕРЕТЬ, ЕСЛИ НА ВСЮ НОЧЬ ОСТАВИТЬ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ. А ЗАМОРОЗИВ ХРЕН В МОРОЗИЛКЕ, ВЫ СМОЖЕТЕ НАТЕРЕТЬ ЕГО, КАК МОРКОВКУ.

Обедаем дома



СУП–ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

3 картофелины, 1 корень сельдерея, 50 г сыра, 300 мл сливок 15%-ной жирности, 300 мл куриного бульона, зелень, соль.

Картофель и сельдерей очистите, нарежьте мелкими кубиками, опустите в кипящий куриный бульон и варите до готовности (около 15 минут). Затем перелейте в блендер и измельчите до состояния пюре. Верните в кастрюлю, добавьте сливки и натертый на мелкой терке сыр. Еще раз доведите до кипения, но не кипятите. Разлейте суп по тарелкам (при желании можно бросить сверху кусочек сливочного масла или посыпать тертым сыром) и украсьте зеленью.

РОСТБИФ «ВОСКРЕСНЫЙ»

700 г мякоти говядины, черный и красный перец, кардамон, тертый мускатный орех, растительное масло.

Мясо промойте, тщательно обсушите в льняной салфетке. Включите духовку. Пока она разогревается до 180°С, раскалите сковороду с маслом и быстро обжарьте в ней мясо со всех сторон. Самое главное — перед первым обжариванием мясо ни в коем случае не солите! Затем кусок мяса со «схватившейся» корочкой переложите в глубокую посуду и поставьте в духовку на 30 минут. Полуготовое мясо выньте из духовки, посолите, посыпьте перцем и пряностями и снова поставьте в духовку примерно на 40 минут, немного прибавив огонь. Время от времени поливайте мясо выделившимся соком. Традиционно ростбиф подают, когда он остынет.

ЗАПЕКАНКА «АППЕТИТНАЯ»

400 г картофеля, 300 г помидоров, 100 г копченого или соленого сала, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 100 г майонеза, 30 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Очистите картофель и нарежьте его тонкими ломтиками. Помидоры порежьте точно так же, а лук — тонкими кольцами. На дно глубокой сковороды выложите слой порезанного тонкими ломтиками копченого свиного сала, поверх — ломтики картофеля, потом помидоры, лук, затем снова картофель. Каждый слой овощей солите и перчите. Сверху блюдо посыпьте мелко нарубленным чесноком, залейте смесью яйца и майонеза и посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку на 30 минут. Запеканка готова, когда она подрумянится сверху и покроется аппетитной корочкой.

Для вас, диабетики

Самые сытные блюда

Плов из говядины с курагой и изюмом

300 г говядины, 120 г риса, по 40 г кураги и изюма, четвертинка луковицы, 50 мл растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль.

Говядину разрежьте на 3 части, поджарьте на растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Сложите все в небольшую кастрюлю, залейте до половины кипятком, добавьте лавровый лист, соль и тушите под крышкой до полуготовности. Затем лавровый лист выньте, всыпьте рис, промытый изюм и измельченную курагу. Накройте крышкой и поставьте в разогретую до 220°С духовку. Тушите примерно 2 часа до готовности риса. Перед подачей к столу посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат мясной диетический

200 г отварного мяса, 2 отварных картофелины, 2 соленых огурца, 2 помидора, листья салата.

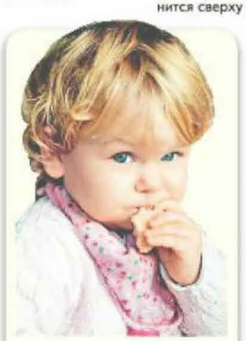
Для соуса: 2 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 1 ст. ложка уксуса.

Измельчите мясо, соленые огурцы, помидоры, картофель и залейте соусом. Для его приготовления взбейте растительное масло, желток и уксус. Салат выложите на салатные листья и украсьте дольками помидоров и вареных яиц.

Перец, фаршированный творогом и вермишелью

6 перцев, 1 луковица, 1 пачка нежирного творога, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 помидор, 1/2 стакана вермишели, зелень укропа и петрушки, соль, сахар.

У перцев удалите плодоножки. Приготовьте фарш: натрите на мелкой терке морковь и помидор. Вермишель отварите до полуготовности, чеснок пропустите через чеснокодавку. Все смешайте с творогом и начините фаршем перцы. Луковицу порежьте полукольцами. В кастрюлю налейте 2 ст. ложки растительного масла, уложите лук, сверху разложите начиненные перцы. Поставьте на сильный огонь, залейте стаканом воды. Как закипит, огонь уменьшите до минимума. Посолите воду, добавьте хмели-сунели, душистый перец горошком, лавровый лист, сахар. Тушите 35 минут до мягкости перцев. Вермишель в рецепте можно заменить рисом.



В доме малыш

Детское печенье

500 г пшеничной муки, 400 г сливочного масла, 5 яичных желтков, 200 г сахара или сахарной пудры, 1/2 чайн. ложки соли.

Просеянную муку насыпьте в глубокую миску, сделайте воронку и положите туда масло. Посыпьте сахаром, солью и быстро замесите тесто. В самом конце добавьте 4 желтка и вымесите тесто. Сверните его в шар, заверните в пищевую пленку и поставьте на час в холодильник. Выньте тесто, дайте ему постоять минут 20, затем раскатайте в пласт толщиной 2-3 мм. Вырежьте формочками печенье, выложите на противень, выстланный бумагой. Смажьте взбитым желтком. Выпекайте в духовке при температуре 187°С, пока не подрумянятся. Готовое печенье посыпьте сахаром или кунжутом. Подавайте к столу с теплым или холодным молоком.

Рекомендуем *Пальчики оближешь!*

Ах, картошка, объеденье!

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

По 500 г картофеля, нарезанного кубиками, и куриного бульона, 200 г сливок, по 100 г сливочного масла и нарезанного репчатого лука, 1 желток, лавровый лист, молотый перец.

Растопите масло в кастрюле, положите туда картофель и лук. Накройте крышкой и тушите, периодически помешивая. Когда лук начнет подрумяниваться, влейте в кастрюлю бульон, посолите, положите лавровый лист, перец и прокипятите на слабом огне. Выньте лавровый лист, а овощи протрите. Выложите пюре в кастрюлю с бульоном, влейте сливки, размешанные с желтком, доведите до кипения. Добавьте соль, перец.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ

1 стакан пшеничной муки, 3/4 стакана картофельного пюре, 6 ст. ложек воды, сливочное масло для обжаривания.

Смешайте воду с холодным картофельным пюре, добавьте муку и месите до образования плотного теста. Раскатайте тесто в лепешку толщиной 5-6 мм, разрежьте на большие квадраты. Разогрейте сковороду, слегка смажьте дно маслом и положите лепешки отдельно друг от друга. Во время обжаривания лепешек по мере необходимости можно добавлять масло. Поджарьте с обеих сторон до светло-коричневого цвета, посыпьте солью и подавайте горячими.

ПИРОГ «ВАРНА»

50-100 г сливочного масла, 2 стакана муки, 6 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1/4 чайн. ложки соды, соль. Для начинки: 300 г отварного картофеля, по 150 г сливочного масла, брынзы или феты, жареный лук.

Смешайте отдельно муку и соду и отдельно сметану, сахар и соль. Растопите масло, все перемешайте. Тесто разделите пополам, раскатайте, выложите 1 часть в смазанную маслом форму. Для начинки картофель очистите, отварите, лук поджарьте. Картофель и лук с брынзой пропустите через мясорубку, перемешайте, посолите, поперчите. Выложите начинку и закройте второй половиной теста. Наколите вилкой и выпекайте 30-40 минут при 180°С. После выпечки пирог смажьте маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ С ГРИБАМИ

10-12 картофелин, 2 яйца, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки муки и сливочного масла, соль. Для фарша: 4-6 сушеных грибов, 2 репчатых луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

Отварите и протрите картофель, слегка охладите, добавьте сырое яйцо, муку и все хорошо перемешайте. Приготовьте фарш: отварите сухие грибы, откиньте на дуршлаг, промойте, нашинкуйте, поджарьте с луком. Из картофельной массы сформуйте шарики, сделайте в них углубления и заполните фаршем. Подготовленные ватрушки положите на смазанный маслом противень, смажьте яйцом и выпекайте в духовке. Отдельно подайте сметану.

КАРТОФЕЛЬНО-СЫРНЫЕ ОЛАДЬИ

100 г сыра, 5 картофелин, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, соль.

Картофель вымойте, очистите, разрежьте на 2-4 части, отварите до готовности. Откиньте картошку на дуршлаг, чтобы вода стекла полностью. Разомните картофель как обычное пюре, посолите. Сыр натрите на мелкой терке. В пюре добавьте яйцо, сыр, муку — получится клейкая масса. Мокрыми руками формуйте оладьи и выкладывайте на разогретую сковороду, жарьте в растительном масле на среднем огне по 5-7 минут с каждой стороны. Готовые оладьи выложите на бумажную салфетку, чтобы она впитала лишний жир.

Намотай на ус

■ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО ЖИРНАЯ ПИЦА СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ В ОРГАНИЗМЕ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ СХОЖИ ПО ДЕЙСТВИЮ С НАРКОТИКАМИ. ОНИ ЗАСТАВЛЯЮТ ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ.

■ ПРИ УПАДКЕ СИЛ 50 Г УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КАГОРА, ВАРИТЕ 15 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ, ОТОЖМИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 50 Г КАЖДЫЙ ВЕЧЕР.

■ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ УМЕНЬШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ РАКА.

Яблочные пончики

250 г муки, 3 яблока, 1 яйцо, 70 мл воды, 70 мл молока, растительное масло для фритюра, щепотка соли, сахарная пудра.

Муку просейте, добавьте яйцо, соль, молоко, воду и замесите жидкое тесто. Яблоки вымойте, оботрите бумажным полотенцем, очистите от семян и кожуры и нарежьте кубиками. Добавьте яблоки в тесто и аккуратно перемешайте. Оставьте в прохладном месте на 1-1,5 часа. В сотейнике раскалите растительное масло. Тесто берите столовой ложкой, аккуратно опускайте его в кипящее масло и жарьте пончики со всех сторон до подрумянивания. Готовые пончики выложите на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Полностью охладите и посыпьте сахарной пудрой.

Тест-диагностика для мужчин

Довольна ли семейной жизнью ваша жена?

Пользоваться тестом лучше всего сразу после (или даже во время) семейной ссоры. Понаблюдайте за супругой, вооружившись нашим тестом и карандашом.

1. Быстро ли жена «заводится» во время ссоры?
Как мокрый валежник: не горит ни при каких условиях — 0.
Как правило, нужно хорошо постараться, чтобы вывести ее из равновесия — 3.
Накаляется после 4-5 реплик — 8.
Настоящий порох — стоит лишь спичку поднести — 10.

2. Часто ли она сама выступает зачинщиком скандала?
Всегда — 10.
Иногда — 5.
Редко — 3.
Никогда — 1.

3. Кто из вас обычно становится инициатором примирения?
Жена сама прекращает ссору — 0.
Как правило, тот, кто убедился, что другой прав — 4.
Приходится часто уступать жене — 9.
Нас мирят друзья или родственники — 10.

4. Вспоминает ли жена впоследствии о ссоре?
Всегда — 10.
Иногда — 9.
Редко — 5.
Никогда — 2.

5. Часто ли жена во время ссоры использует запрещенные приемы — бьет посуду, швыряет мобильник или переходит к рукоприкладству?
Всегда — 10.
Иногда — 6.
Редко — 2.
Никогда — 1.

6. Вовлекает ли супруга в конфликт тещу или других родственников, а также соседей или друзей?
Сами справляемся — 1.
Если мама рядом, берет ее в союзницы — 6.
Иногда жена выбирает третейского судью (тещу или близкую подругу) — 8.
Заранее предупреждает всех вокруг о том, что она готовит скандал — 10.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

До 10 баллов. Не обольщайтесь! Скорее всего, спокойствие в вашей семейной жизни только кажущееся, на самом деле наметился кризис. У жены есть своя жизнь, и, самое скверное, она хочет скрыть это от вас. Становится равнодушной. В будущем это может перерасти в развод. Нужен разговор по душам.

11-30 баллов. Все в полном порядке — можно не волноваться.

31-50 баллов. Жена недовольна своей семейной жизнью, считает, что вы уделяете ей мало внимания, в том числе сексуального. А может, она действительно права?

Больше 50 баллов. Ваша семейная жизнь — сплошная полоса препятствий. Жена клянет и вас, и жизнь. Кстати, может, и правда пришла пора расстаться?

Евгений Дробязко, кандидат психологических наук

■ ЖЕНЩИНАМ ХОРОШО: ЗАХОТЕЛА ЕСТЬ — ПОШЛА НА КУХНЮ И СВАРИЛА.

■ ЛЮДИ О ПОЛИТИКЕ ДУМАЮТ ТИХО И МОЛЧА, НО МАТОМ, МАТОМ, МАТОМ.

В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ ГЛАВНУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ НЕ ГОЛОВА.

«Тесно» в доме

Любящим людям хорошо быть рядом, но не слишком близко.

Когда образуется семья, молодожены, как правило, ощущают особое единение, слитность и наслаждаются этим. Но время идет, в состоянии «мы» долго прожить невозможно. Счастливая семья — это «Я + Я», то есть две личности, которые умеют понимать и уважать друг друга. Но если один из супругов готов полностью раствориться в другом — это плохо. Любящим людям хорошо быть рядом, но не слишком близко. Иначе возникает психологическая теснота. Пространства для развития личности каждого в отдельности не будет.

Как там, у них?

В Японии все живут скромно

Там ребенку с детства внушают, что человек может в один момент потерять все материальные блага.

С собой в могилу их все равно не возьмешь, и незачем за них цепляться. Главная ценность — то, что внутри тебя: твои знания, впечатления о каких-то событиях, твои добрые поступки. Это подлинное богатство. Японцы не злятся и не ругаются, живут скромно. У них немного земли, маленькие квартирки и домики.

Обсудим? *Такая история*

Любочка

Хочется поговорить с вами, мои газетные друзья, об одиночестве. Одинокими люди становятся в возрасте за 50 лет. Дети выросли, а коллеги по работе кто-то старше, кто-то младше. С кем дружить? Некоторые ушли на пенсию и сидят в своих квартирах или болеют. Почему-то сейчас почти у всех проблемы с ногами. Я и сама мало хожу, на людей смотрю с балкона. Народ ходит с палочками или на своих ногах, но еле-еле.

Прошло уже несколько лет, а я не могу забыть обиду. А стоит ли эту боль носить в душе? Моя племянница собралась замуж, она мне еще и крестница. Ей 26 лет, замуж она выходит в первый раз, я очень рада была за нее. Нас в семье 8 сестер и у всех по двое детей. Девки не засиделись, рано выскочили замуж. Эта, хоть красивая и умная, а вот засиделась в девках. Я, как крестная мать, готовилась к свадьбе. Купила платье, чтобы быть нарядной. Хоть живем мы небогато, но и небедно. Выбрала икону получше, как положено крестной матери. И денег собрала, чтобы подарить больше всех. Так положено. Готовилась к этому, можно сказать, всю жизнь. Ведь крестница-то у меня одна! Любочка (так зовут мою племянницу) бегала ко мне за советами, каждый день приходила. Мы с ней всегда решали все проблемы вместе и радовались вместе. А за 3 дня до свадьбы я, счастливая, иду с базара, купила хороший костюм. Встречается мне Любочка и заявляет: «Оль, ты не обижайся, но пусть за крестную будет Валя. Она богатая, икону купит дорогую. А у тебя, поди, и денег нет на нее... Если вы на свадьбу не придете, никто и не заметит». Валя — это моя сестра, она торгует на рынке. Я чуть не упала от неожиданности прямо на дороге. Ничего не могла ответить. Ком в горле, сдавило в груди. Иду, чувствую — ноги отказывают. Очнулась я у соседнего подъезда, соседи помогли дойти до дома. Я четыре дня не могла ходить. Свадьбу они сыграли, наверное, весело. Сейчас у моей племянницы уже дети есть. Никто из моих сестер так и не поинтересовался, почему я не была на свадьбе, значит, все в курсе. Веселились, наверное. А я бы не смогла... Я бы не смогла, если бы кто-нибудь из моих родственников не оказался рядом. Та обида не прошла мимо. У меня случился второй инфаркт. Неужели им все равно? А может, я не права, что вот так обиделась? И не могу простить... Научите, пожалуйста, как успокоиться. Желаю всем здоровья!

Так зовут мою племянницу. Она бегала ко мне за советами, каждый день приходила. Мы с ней всегда решали все проблемы вместе и радовались вместе. Но на свою свадьбу она меня не пригласила...

Ольга Смолюкова, Пензенская обл.

Чаша терпения лопнула...

Возьмите лист бумаги, разделите его на две половины. В первой запишите 10 дел, которыми занимаетесь регулярно (каждый день, месяц, год). Не задумывайтесь, пишите все, что приходит в голову. А во второй колонке — что делаете с удовольствием (или чем бы вам хотелось заняться). Теперь сравните эти графы. Если у вас 5 и более совпадений, значит, вы времени зря не теряете. Если же их совсем мало, наверное, вы и сами понимаете, о чем это говорит.

Итак, какие пункты из первого списка можно безжалостно удалить? Может, ваш ребенок уже в состоянии выгуливать песика и ходить за хлебом? Прекрасно: вычеркиваем! Отпуск на даче уже в печенках сидит? Вычеркиваем: вы прекрасно обойдетесь без своих огурчиков. А вместо этого начинайте откладывать деньги на поездку к морю. Только не надо причитать, что время безвозвратно ушло, что уже поздно что-либо менять. Нынешние сомнения через 10 лет, а то и раньше, покажутся вам нелепыми. Так что время у вас есть, не тратьте его понапрасну.

Прикинь на себя *Советы семейного психолога*

Куда уходит жизнь

КАК БЫСТРО ЛЕТИТ ВРЕМЯ: БОЛЬШЕ ПОЛЖИЗНИ ПОЗАДИ, НО СЧАСТЬЯ КАК НЕ БЫЛО, ТАК И НЕТ. МОЖЕТ, ПОТОМУ ЧТО МЫ НЕ ЖИВЕМ, А ТОЛЬКО ЧЕРНОВИК ПИШЕМ?

Детство — лучшая пора

Почему? Потому что с маленьких детей никакого спроса? Они ни за что не отвечают, не принимают решений?

Но для ребенка это естественно: он не может отвечать даже за свою жизнь. А вот когда взрослые дядя и тетя то и дело вспоминают о беззаботной поре, это странновато. Неудивительно, что жизнь для них проходит впустую, детство давно закончилось, а в мире взрослых они чувствуют себя некомфортно. Что делать? Взрослеть, иначе вечное недовольство и сожаление о бесцельно прожитых годах обеспечены до конца дней. Постоянные сожаления об ушедшей юности, молодости или же времени, когда ты был особенно удачлив, красив, богат, безжалостно убивают настоящее и, если вовремя не спохватиться, будущее.

Школьные годы

Для многих людей это десятилетие стало сущим кошмаром, годами, потраченными впустую. Сколько времени ушло на зубрежку! Хуже всего было отличникам, которые вымучивали свои пятерки. Еще хуже, если они поступили в институт. Если, положа руку на сердце, вы признаете, что от этих дипломов вам не горячо и не холодно... Есть над чем подумать.

Работа не волк

Треть жизни мы проводим во сне, а почти все остальное время — на работе. Конечно, бывают выходные и отпуска. Но добавьте пару часов на то, чтобы добраться до места службы и обратно, час на утреннюю раскачку... Обидно, да? Если работа любимая, приносит не только деньги, но и удовольствие, то вечером вместо опустошенности вы чувствуете приятную усталость. Но когда работу тихо ненавидишь и воспринимаешь ее как каторгу, отнимающую силы и нервы, появляются мысли о бездарно прожитых годах. Если к тому же едва сводите концы с концами, срочно меняйте работу, чтобы не было потом мучительно больно, чтобы она обеспечила вполне сносный доход, не хуже нынешнего, и дело было по душе. Денег будет примерно столько же, но черные мысли оставят вас раз и навсегда.

Он ушел к другой...

Жизнь потеряла смысл. Столько лет потрачено впустую... Стоп! Если день за днем вы жертвовали своими интересами ради этого негодяя, радуйтесь теперь: вы свободны! Или все было не так уж трагично? Просто было, но прошло? Что ж, вы получили ценный опыт, стали мудрее, а это не так уж мало. Значит, годы не потеряны. Главное теперь — смотреть вперед, так как жить воспоминаниями (да еще и сдобренными отчаянием) — порочный путь. А если злодеем оказался ребенок? Вы ради него жертвовали личной жизнью, да мало ли чем, а он ваш подвиг не оценил? И теперь вот женится, не спрашивая совета, не желает исполнять сыновний долг или что там у вас стряслось? Но ведь в любом случае не было бесцельно прожитых лет: вы вырастили человека. И ваши отношения наладятся, как только перестанете предъявлять ему счета.

Е. И. Кирпиченко, психолог

ОТНОСИТЬСЯ К ДЕТЯМ КАК К ЛИЧНОЙ СОБСТВЕННОСТИ ИЛИ ДОЛГОСРОЧНОМУ ВКЛАДУ В БАНКЕ НЕЛЬЗЯ. А ВЫ НЕ ЗНАЛИ? ИЛИ ГДЕ-ТО ПЕРЕГИБАЕТЕ ПАЛКУ? ТОГДА ПРИЗНАЙТЕ НАКОНЕЦ СВОЮ ОШИБКУ И ЖИВИТЕ ДАЛЬШЕ НА РАДОСТЬ СЕБЕ И ВЗРОСЛЫМ ДЕТЯМ.

Если вас сильно обидели

Прости и забудь...

НЕ ДЕРЖИТЕ ЗЛА В СВОЕМ СЕРДЦЕ. У ЭТОГО ОРГАНА И БЕЗ ТОГО МНОГО РАБОТЫ. ОСВОБОДИТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ ОТ ПУСТОТЫ ОБИД.

Иногда нам наносят такие душевные раны, что их очень трудно выкинуть из сердца. Только ничего не проходит бесследно. Всякая обида, которую человек хранит в себе долго, начинает разрушать организм. Тот, кто носит в себе гнев и ненависть, скорее стареет и погибает, чем тот, кто более терпим к людям, даже не очень хорошим. Любая обида — это груз, лежащий на вас. Только с прощением приходит облегчение.

Прощение нужно не тому, кто обидел, а тому, кого обидели. Не следует воспринимать прощение как личную милость. Это унижает. Разумеется, прощение не отменяет содеянное зло. Оно только разрывает цепи, связывающие человека с этим злом. Обиды, не нашедшие прощенья, — стресс для того, кого обидели, а часто и для того, на кого вы злитесь. Попытайтесь убедиться в том, что прощение нужно вам для здоровья. Осознать, что необходимо простить обидевшего человека, легче, чем простить на самом деле. Как справиться с этой нелегкой проблемой?

1. Представьте, что вы уже простили человека. Как бы это ни было трудно. Вы сопротивляетесь, потому что не доверяете больше этому человеку и боитесь, что он может обидеть вас снова и тем самым опять причинить боль... И все же попытайтесь простить, пообещав себе никогда не допускать обидчика близко к своему сердцу.

2. Вспомните, что хорошего сделал для вас этот человек. Если в памяти сохранились светлые моменты, значит, не все было так плохо в ваших отношениях.

3. Те силы, которые вы тратите на свои обиды, губят здоровье. Уж лучше их истратить на тех людей, которые вам дороги, которых вы любите всей душой.

4. Простить легко и быстро получается не у всех. Некоторые люди «перемалывают» нанесенную им обиду годами, а кто-то без труда сдувает падающие на него пылинки зла. Чтобы легче переносить обиду, вспомните, не обидели ли вы кого-нибудь из своих близких и не заметили этого. Вспомните, когда кто-то на вас был обижен, вы чувствовали себя виноватым? Найти оправдание своим действиям куда проще, чем объяснить поведение другого человека. Кроме того, не все, из-за чего мы злимся, стоит внимания.

5. Попробуйте поговорить с обидчиком. Сделайте что-то доброе тому, на кого сердились. Может, он обидел вас, не подумав.

P. S. Не держите зла в своем сердце. У этого органа и без того много работы. Освободите свое сознание от пустоты обид.

И. В. Зайганова, психолог, врач I категории

■ Обиды, не нашедшие прощенья, — стресс для того, кого обидели, а часто и для того, на кого вы злитесь. ■ Простить легко и быстро получается не у всех.

Если у мужчины всё в порядке, он обязательно будет ходить налево...

Для Татьяны из Таганрога, Ростовской обл., автора письма «Не пишите, что любовь прекрасна. У любви нет хорошего конца» («Айболит» №16 за 2011 г.).

Очень впечатлило ваше письмо! Столько в нем эмоций и страданий! Но я считаю, что вы зря так отреагировали на измену мужа. Как говорит моя коллега по работе, если у мужчины все в порядке со здоровьем, он обязательно будет ходить налево. Это закон. Так устроены мужчины в большинстве своем. Не думаю, что ваш муж вам ни разу не изменил за 32 года супружеской жизни. Просто вы не знали, он умело скрывал это. А тут одна случайность, один прокол и... Вы так отреагировали на его измену, как если бы он погиб, умер! Но ведь ваш муж жив-здоров, порадовались бы за него, что ему хорошо.

Вы пишете, что любовь не нужна, так как приносит одни страдания. А вы думаете, что счастье — величина постоянная и можно всю жизнь порхать как бабочка на лугу? Страдания и боль заставляют задуматься, что-то открывать в себе, в людях. Я тоже любила, влюблялась, но меня столько раз предавали, предпочитая другую. По вашей логике я уже должна была бы умереть от боли. А я не хочу страдать, быть несчастной. Могу ненавидеть, завидовать, мучить себя ревностью, а могу просто отойти в сторону и порадоваться за них, что им так хорошо вдвоем. Знаю, что их связь временная, нет ничего вечного в этом мире.

Вы пишете, что были счастливы все 32 года своей семейной жизни. А вы спросите: кто из читателей «Айболита» был счастлив три десятка лет подряд? Я лично хотела бы хоть неделю-две побыть счастливой и посчитала бы это за подарок небес! Успокаивает то, что счастье — не только в любви к мужчине! И скорее не столько...

Надеюсь, Татьяна, что вам станет немного легче после прочтения моего письма. Именно с этой целью я его и написала.

Анна, Пятигорск, Ставропольский край

Несерьёзные рецепты

● Записывайте анекдоты, перечитывайте их, и у вас всегда будет возможность подарить людям улыбку. «Даже если кто-то просто улыбнется, мне и это будет радостно сознавать, потому что даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб», — говорил Юрий Никулин.

● Не бойтесь скорчить рожицу или показать язык своему отражению в зеркале. Это не только улучшает настроение и снимает напряжение, но и отлично тренирует мышцы лица, избавляя от морщин и замедляя старение. Когда вы с удовольствием хохочете, работает 80 групп мышц.

● Иногда покупайте воздушные шарики. Нет более радостной картины, чем деловой человек с портфелем и шариком. Способность не бояться быть смешным доступна только умным и сильным. Позвольте себе быть разным, а значит, гармоничным.

Уроки жизни

ЛАРИСА ГУЗЕЕВА, ведущая программы «Давай поженимся!»:

«Раньше я ничего на свете не боялась. А сейчас я зависимый человек. От мамы мне хочется, чтобы она жила вечно. От мужа — без него просто жить не могу. В этом страхе потерять, недодать, не успеть и есть настоящее женское счастье».

«Во мне течёт «дурная» кровь. Она–то и не даёт покоя»

В 25 лет за мной ухаживали богатые и бедные, женатые и свободные мужчины, но я предпочла худшее. Первый муж был почти нищий, бывший зэк, ни таланта, ни внешности, да еще алкоголик и наркоман. Лечиться он не хотел. От такой жизни я запила. Потом взяла себя в руки, зашилась. Были срывы, но в итоге от зависимости я избавилась. А вот мой первый муж — нет. Так и умер в подворотне от передозировки. Сейчас могу с уверенностью сказать: попав в подобную ситуацию, спасайте себя, своих детей, душу и здоровье. И бегите, бегите со всех ног от такого человека!

Я не буду врать зрителям что никогда не пила и мешки под глазами у меня исчезли оттого, что выспалась. Зачем из людей делать дураков? Да, выпивала, да, лечилась, да, делала пластику. Сейчас я полностью довольна своей внешностью.

У нас в семье не едят покупной хлеб, поэтому каждое утро я встаю, ставлю печься хлеб и только после этого начинаю приводить себя в порядок.

ЛАПША
из писем читателей

Эх, сколько же счастья нам наша советская торговля доставляла! Колготки капроновые купила, простояв 4 часа в очереди, — уже счастье. А сейчас у меня этих колготок навалом, а счастья нет.

Ирина, Ростов

***

Решили ремонтик затеять кое-какинький.

Игорь, Н. Новгород

***

Из-за своего котейки вечно опаздываю на работу. Как только услышит звонок будильника, со всех ног несется ко мне, укладывается на грудь и начинает мурчать, мордахой в меня тыкаться. Ну как такого не погладить? Вот и глажу, а потом выслушиваю матюги от начальства.

Светлана, Волгоград

***

Не променяю я своего бабника на одиночество. Два года жила совсем одна. Как было ужасно! Не для кого готовить, не для кого убираться и стирать, не для кого жить. Да здравствуют наши отечественные мужики, самые лучшие мужики в мире!

Ольга, Ейск, Краснодарский край

Кошмарики

ТАНЦОВЩИЦА ЛЫКА НЕ ВЯЗАЛА

Дурацкая история произошла недавно в небе над Московской областью. Самолет британской авиакомпании поднялся в воздух, как вдруг 39-летняя пассажирка встала с кресла и начала... танцевать эротический танец. Это было что-то среднее между стриптизом и танцем живота. Мадам приставала к пассажирам, снимала с них очки и отказывалась сесть на свое место. Понятно, что танцовщица лыка не вязала. Командир экипажа принял решение садиться. Лайнер сел. Возмутительницу спокойствия (ею оказалась жительница Казани) тут же задержала полиция. Вопрос один: почему пьяную женщину пустили в самолет?

САМАЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Самая многочисленная семья в мире живет в Индии в деревушке Бактванг. Состоит она из 181 человека, и ее численность постоянно растет. У 67-летнего Зиона Чана 39 жен, 94 ребенка, 33 внука и 14 невесток. Семья живет в 4-этажном 100-комнатном доме, причем отдельная комната есть только у главы семьи, остальные размещаются в огромных залах. В доме есть своя школа, мастерские, хлев, у семьи есть рисовые поля и сад. Все мужчины в семье работают плотниками, так что на еду и одежду денег хватает.

Судьба... *Бог в помощь*

Всем бы такого!

Для В. Н. Тихомирова из Павлодара, Казахстан, автора письма «Женой управляет сам сатана?» («Айболит» №15 за 2011 г.).

Прочитала вашу исповедь и хочется вас поддержать. Так и я жила со своим мужем. Сколько ни пыталась наладить отношения в семье, все бесполезно. Эгоистов не исправить, только теряется здоровье и время. Они нагло нас используют для своего блага, мы таким людям нужны, только когда им плохо. Наша семья жила в Казахстане. Я не выдержала, уехала от мужа с детьми и ни разу об этом не пожалела. Даже сейчас не жалею, когда дети выросли и я осталась одна в 58 лет. Зато живу спокойно, никто не треплет нервы, а это очень важно в наши годы.

Если не было в семье уважения и взаимопонимания, то вряд ли оно появится. А представьте ситуацию, если вы вдруг заболеете, что тогда? Я на своей шкуре испытала: после очередной ссоры с мужем у меня подскочило давление и прихватило сердечко. Лежу в спальне, мучаюсь: так плохо, что даже давление не могу измерить. А муж приоткрыл дверь и спрашивает: «Ты там еще не сдохла?» Я после этого, когда оклемалась, окончательно убедилась, что толку не будет. Собралась и уехала! Мне и сожалеть-то не о ком. Помощи от мужа все равно не было, сплошные пьянки — такое житье-бытье...

А что если вам найти другую женщину и хотя бы доживать жизнь в спокойствии? Такую, как ваша жена, переделывать бесполезно. Да к тому же она вас не любит. Но если она так уж вам дорога и вы не можете без нее, советую на какое-то время уехать, чтобы она поняла, что потеряла дорогого и близкого человека! Дай вам Бог терпения! Судя по письму вы нормальный, добрый, понимающий мужчина, каких сейчас мало. О таких мы, женщины, говорим: «Мне бы такого!» Боритесь за свое счастье, а если не получится, ищите другое. Еще не поздно!

Людмила, Омская обл.

Бог в помощь

Икона Божией Матери «Прибавление ума»

ДЛЯ ГРЕШНИКОВ И НЕ ИСПОЛНЯЮЩИХ ЗАПОВЕДИ БОЖИИ.

ТРИ МОЛИТВЫ

1 «Матерь Божия, родненькая! Ты, именуемая прибавление ума, даруй нам разум Божественный, чтобы мы духовно рассуждали, Сына твоего, Бога нашего, достойно прославляли, души свои тем спасали и тебя — Владычицу Мира — славили».

2 «О, Пресвятая Дево! Ты — Невеста Бога Отца и Матерь Божественного Его Сына Иисуса Христа! Ты — Царица Ангелов и спасение людей, обличительница грешников и наказательница богоотступников. Помилуй и нас, тяжко согрешивших и не исполнивших заповедей Божиих, нарушивших обеты Крещения и обеты монашества и многие другие, которые обещали исполнять. Когда Дух Святый отступил от царя Саула, тогда боязнь и уныние напали на него и тьма отчаяния и безрадостное состояние души мучили его. Теперь и мы за грехи наши все лишились благодати Духа Святаго. Ум осуетился суетою помышлений, забвение о Боге омрачило души наша, и теперь теснят сердце всякого рода печали, скорби, болезни, ненависть, зло, вражда, мстительность, злодрадство и прочие грехи. И, не имея радости и утешения, зовем к Тебе, Мати Бога нашего Иисуса Христа, да умолиши Сына Твоего простить нам все наши согрешения и послать к нам Духа Утешителя, как послал Он Его на апостолов, да утешенные и просвященные Им воспиом Тебе благодарственную песнь: радуйся, Пресвятая Богородице, ко спасению прибавившая нам ума. Аминь».

3 «Царице моя Преблагая, надежда моя Пресвятая, приятелище сирым и странным заступнице, бедствующим помоще и озлобляемым покрове, зриши мою напасть, зриши мою скорбь, отовсюду искушением одержим есмь, а заступающаго несть, Ты убо Сама помози ми яко немощну, окорми мя яко странна, настави яко заблудша, уврачуй и спаси яко безнадежна. Не имам иныя помощи, не имам иныя надежды, разве Тебе, Владычице, Ты нам помози, на Тебе надеемся и Тобою хвалимся, Твои бо есмы раби, да не постыдимся.

Под Твою милость прибегаем, Богородице Дево, молений наших не презри в скорбех, но от бед избави нас, едина чистая и благословенная. Аминь».

Почему люди по-разному переживают горе

Одни, потеряв близкого человека, способны быстро восстановиться, взять себя в руки и вернуться к нормальной жизни. Другие же годами остаются в скорби.

Ученые исследовали женщин, которые потеряли близких. Им показали фотографии умерших родственников и исследовали реакции мозга. Оказалось, что у всех женщин при виде этих снимков активизировалась зона мозга, отвечающая за обработку боли. Но совершенно неожиданным стало то, что у женщин, продолжающих сильно горевать, активировался еще и участок мозга, отвечающий за удовольствие. Вывод: когда кто-то сильно к кому-то привязывается, он получает удовольствие от общения с близким человеком. После трагического расставания их мозг не сумел приспособиться к новой ситуации, словно ожидает продолжения удовольствия, как если бы человек был все еще жив. Потому-то таким людям долго не удается справиться с горем. Для них умерший все еще жив.

У ЖЕНЩИН, ПРОДОЛЖАЮЩИХ СИЛЬНО ГОРЕВАТЬ ПОСЛЕ ПОТЕРИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, АКТИВИРУЕТСЯ ЕЩЕ И УЧАСТОК МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА УДОВОЛЬСТВИЕ. ДЛЯ НИХ УМЕРШИЙ ВСЕ ЕЩЕ ЖИВ.

Знаете ли вы, что...

В КОСМОСЕ ЛУЧШЕ НЕ БЕРЕМЕНЕТЬ

Бесплодие не позволит землянам расселиться в космосе.

Об этом объявили американские исследователи в ответ на заявление известного астрофизика Стивена Хокинга, что единственный шанс на выживание человечества — заселение космоса. Результаты первых исследований неутешительны: космос — неподходящая обстановка для размножения. Всем участницам экспедиции на Марс лучше не беременеть — современные экраны не могут защитить эмбрион от радиации, что, вероятнее всего, вызовет бесплодие у всех девочек, зачатых в открытом космосе, а также может негативно сказаться на плодовитости мальчиков.

США МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ПУСТЫНЮ

Жителям Америки грозит настоящая природная катастрофа.

Огромный вулкан, расположенный на западе страны, подает признаки активности. Если вулкан, последний раз извергавшийся около 600 тысяч лет назад, окончательно проснется, пепел засыплет слоем до 3 метров две трети территории США, превратив ее в безжизненную пустыню, а облако пепла нарушит авиасообщение по всему миру. Сейчас магма вулкана находится на глубине около 10 км, и волноваться преждевременно. Но если она поднимется до уровня 2-3 км, появится серьезный повод для беспокойства. Начиная с 2004 года, магма поднимается в год в среднем на 8 см.

Этот кто-то был не человек. Оно извивалось и пищало, когда я крепко схватила его...

Летом 1997 года меня, военнослужащую, перевели в Ивановскую область. Я с двумя малолетними дочерьми снимала однокомнатную квартиру. В тот день все шло как обычно: днем работа, вечером за детьми в детский сад, ужин... В одиннадцать часов вечера, управившись с делами, наконец прилегла на диван. Дети уже крепко спали. Я тоже задремала, но внезапно почувствовала сильное беспокойство, ожидание чего-то неприятного и даже жуткого. Появилось ощущение, что в квартире, кроме нас троих, есть кто-то еще. И этот кто-то — не человек. Страх нарастал с каждой минутой. Я чувствовала, что ЭТО находится на кухне. Вот теперь ОНО идет по коридорчику к нашей комнате. У меня возникло сильное желание посмотреть на ЭТО. Открыла глаза: ОНО уже стояло в дверном проеме. От страха я оцепенела. Эта сущность предстала передо мной в виде темного туманного сгустка. Он перемещался по комнате, постоянно меняя очертания. Наконец оказался рядом со мной на расстоянии вытянутой руки. Стало страшно. Понимаю: ОНО собирается напасть на меня. «А что же будет с детьми? — мелькает мысль. — Надо защищаться». Руки не слушались, но я заставила себя приподняться и крепко ЕГО схватила. ОНО извивалось, пытаясь вырваться из моей цепкой хватки. А потом вдруг запищало, словно просило пощады, да так жалобно... И я отпустила ЕГО, крикнув: «Пошел вон!»

Потом я у многих спрашивала: «Что это было?» Одни говорили, что нас из дома гнал домовой. Другие утверждали, что мне явился призрак повесившегося здесь жильца...

И. Васильева, Ивановская обл.

Авось пригодится

* Если носить в кармане одежды пару листиков крапивы, то можно оградить себя от нечистой силы, придать храбрости и смелости.
* Сжигание стебелька крапивы во время дождя спасет от удара молнии.
* Если в лунную ночь произнести имя больного и при этом держать вверх корнем крапиву, то он выздоровеет.
* Зонтик укропа раньше обязательно подвешивали в люльку младенца, чтобы его ожидала счастливая судьба.
* Зверобой подкладывали в обувь, чтобы уберечься от колдовства, зашивали в матрасы, чтобы избавиться от ночных кошмаров и испуга во сне.
* В ночь на Ивана Купалу плели венок из травы зверобоя, проводили в нем всю ночь, считая, что сохраненный высушенный венок будет убегать весь год от болезней и порчи.

Житейские проблемы *Думай, думай*

Все мы вампиры

НЕ СОГЛАСНЫ? УЖ ВЫ-ТО, КОНЕЧНО, К НИМ НЕ ОТНОСИТЕСЬ?! ВЫ ПРОСТО АНГЕЛ ВО ПЛОТИ С ТАКИМИ МАЛЕНЬКИМИ БЕЛЫМИ КРЫЛЫШКАМИ ЗА ПЛЕЧАМИ?!

Как это происходит?

Когда кто-то давит на жалость. Вы, наверное, замечали, что после общения с теми людьми, которые постоянно жалуются на детей, соседей, бродячих собак, здоровье, чувствуешь себя как не в своей тарелке. Словно все боли, проблемы и неприятности страдальца передались вам как вирус или заразная болезнь. А как мы себя чувствуем, когда поделимся с кем-то своим горем? Какое облегчение! Будто гора с плеч свалилась! «Вот рассказала тебе, и самой легче стало», — говорите вы. Вам-то легче, а вашей собеседнице? Теперь и ей понадобится где-то подпитаться, потому что вы из нее всю энергию до капельки-то и высосали, добрая вы душа! Самое интересное, что жалуются на свою несчастную долю и нездоровье самые близкие люди. Они не желают нам зла, любят нас, мы любим их и не задумываемся о том, что происходит на самом деле.

Когда кто-то нас критикует, обижает, оскорбляет

Самое большое количество своей энергии мы теряем, когда обижаемся, когда чужие слова задевают нас, выводят из равновесия. Конфликты — это самый простой способ «покушать» чужой кровушки. Если уж вы стали участником конфликта, чтобы избежать полного истощения, тоже можете немного повампирить. Но помните: высасывая энергию из другого человека, мы наносим вред ему и себе. Это как мясо убитых животных, перед смертью испытавших немыслимое чувство страха. Зачем вам такая энергия? Она будет исподволь разрушать вас и вашу душу. Лучше откройте окно и посмотрите на солнце.

Когда кто-то пытается вызвать чувство вины у другого человека

Чувство вины — очень мощное, забирает энергию, подпитывает организм того, кто это чувство пытается вызвать. «Как тебе не стыдно? — спрашивает бабушка у внучки. — Я старенькая, спина болит, ноги ломит, но беру тряпку и наклоняюсь, чтобы вымыть пол. А ты музыку слушаешь!» Знакомая всем картинка! Только варианты разные. А вам часто приходится оправдываться? Так вот: когда вы это делаете, вместе с оправданиями из вас выходит ваша энергия. Вы слабеете. Избавиться от чувства вины трудно. Оно сопутствует нам дома и на работе, в общественном транспорте и даже на отдыхе. Не удивляйтесь, но на чувстве вины держится большинство браков.

Когда кто-то пытается вами манипулировать, играя на чувствах и слабостях

Вампир будет выведывать у вас ваши тайны, секреты и находить слабые места, чтобы в удобный момент больнее ударить вас в самые уязвимые точки. Вы в ответ просто задыхаетесь от обиды и боли, а он доволен. Мало того, еще считает себя честным и справедливым. Таких правдолюбцев не любят люди, несмотря на их принципиальность и благие намерения, потому что они вампиры, которые вытягивают из окружающих светлую энергию.

Когда кто-то скрытничает, замыкается в себе, ведет себя загадочно

Почему этот кто-то так себя ведет? Из чувства страха, осторожности? Чтобы не обжечься, не наломать дров, не ошибиться? А теперь представьте себя на месте человека, который с таким общается. Он чувствует себя неуютно, не знает, как себя вести, о чем говорить и стоит ли?.. Он колеблется и теряется. Вот в это мгновение и отдает свою жизненную энергию загадочному другу. Чем дольше он держит вас в неведении, тем больше энергии ему достается. Вот какие вампиры, милые и симпатичные, живут рядом с нами и ничем не отличаются от нас: не носят темных одежд и не собираются на шабаши. Но будьте внимательны к ним! И, замечая за собой подобное, не говорите ханжески, что это не о вас. О вас, очень даже о вас!

Чужая жизненная энергия только тогда благотворно влияет на вашу жизнь, когда кто-то отдает ее вам добровольно и с радостью, от широты души и сердца, от любви, которая его переполняет!

ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ С ТЕМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ПОСТОЯННО ЖАЛУЮТСЯ НА ДЕТЕЙ, СОСЕДЕЙ, БРОДЯЧИХ СОБАК, ЗДОРОВЬЕ, ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ КАК НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ.

4 товара Мегги Молл всего за 99 р.

Пожалуйста, выберите 4 товара* из списка:

КУХНЯ · КОМФОРТ · КРАСОТА · ЗДОРОВЬЕ

* Опрос. Предложенный перечень товаров в указанном рекламном макете не является товарным предложением и публичной офертой. Товары, представленные со скидкой, не предназначены для продажи в данный момент. Данный рекламный макет распространяется организатором с целью определения потенциально возможного спроса на представленные товары.

На правах рекламы.

\+ Ваш новый каталог **БЕСПЛАТНО!**

\+ **СЮРПРИЗ*** за ответ в течение 10 дней!

Чтобы воспользоваться предложением...

ПОЗВОНИТЕ НА БЕСПЛАТНУЮ ЛИНИЮ ПО РОССИИ

8-800-200-96-27

или заполните и пришлите этот купон

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУПОН

Заполните и отправьте по адресу: ООО «Почта Сервис», 140961, Московский АСЦ, а/я 34 Мегги Молл.

☐ **Да,** я хотел(а) бы заказать 4 товара за 99 р. и указываю их номера: ◯◯◯◯

Я хочу получить новый каталог «Мегги Молл» и **СЮРПРИЗ***.

Фамилия: ______

Имя: ______ Отчество: ______

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: ______

Почтовый индекс: ______

01182415

Адрес: ______

Тел.: 8 ______

E-mail: ______ Ваша подпись ______

Код акции: 03.5848.68.79.2

РЕКЛАМА С 143

С миру по новости

Посчитай свои кусочки

Два профессора — психолог и компьютерщик — придумали устройство, буквально заглядывающее в рот человеку, который ест, и считающее, сколько раз рука перемещается от тарелки ко рту и обратно. Как только количество этих движений превышает лимит, прибор пищит: «Внимание, лишняя еда!» Счетчик кусков похож на наручные часы, надевается на запястье, работает от батарейки, которой хватает примерно на две недели регулярного использования.

Мужчинам ноги нужны, чтобы ходить, а женщинам — чтобы показывать!

Мешочек сдачи

Приучить пассажиров разменивать крупные купюры перед тем, как садиться в городской транспорт, решили в Тобольске. Теперь, покупая билет, люди рискуют получить в виде сдачи целый мешок мелочи. Директор местного пассажирского предприятия подсмотрел решение проблемы в Интернете и, не раздумывая, внедрил такую же систему. С 500 рублей пассажир получает сдачу рублями, с тысячи — двушками, а с 5 тысяч — пятирублевыми монетами. Ежедневно с мешками из городских автобусов Тобольска выходят 2-3 человека. Подарок не из приятных: сдача с 5 тысяч весит около 7 килограммов.

Хочешь алмаз — заведи собаку!

Одна российская компания предлагает сделать алмаз из шерсти собаки. Вернее, из углерода, который входит в состав шерсти. Один грамм шерсти смешивают с порошком графита, нагревают до высокой температуры и пропускают через пресс. Прозрачный кристалл сделать таким образом невозможно. Получаются только желтые, зеленые и красные камни. Но они вполне пригодны для изготовления ювелирных украшений на радость эксцентричным собаколюбам.

Утренняя гимнастика для женщин

Глубоко выдохнуть. Встать на весы. Опустить подбородок. Посмотреть вниз на стрелку. Сойти с весов. Тяжело вздохнуть. Повторить три раза.

РАССКАЗИК

Чукча и геолог пошли в тундру на медведя. Чукча нашел берлогу, сунул туда палку, поворошил хорошенько. Из берлоги выбрался разъяренный медведь. Бегут охотники изо всех сил, медведь за ними, вдруг геолог вспоминает: «Е, у меня же есть ружье!» Снимает его и стреляет в медведя. Чукча подходит и говорит: «Геолог хороший охотник, но очень глупый, однако! Это ж сколько теперь медведя до деревни тащить придется!»

Ей-богу, правда!

«Гав» на тебя!

Парочка попугаев ара, Эдик и Принцесса, уже целый год исполняют обязанности сторожевых псов и охраняют свой дом. Нет, они не злые и не страшные, просто они умеют гавкать не хуже настоящих собак.

Научились птички этому, когда их хозяева, Елена и Сергей К., жили в одном из сел Ростовской области, где у соседа был терьер Шерман, который все время лаял. Как только Елена и Сергей переехали в город, они поняли, что теперь могут сэкономить немало денег на собаке. Попугаи, как только к квартире подходит кто-то чужой, поднимают такой «лай», что мама не горюй! Но 6-летний Эдик и 3-летняя Принцесса умеют не только грозно лаять. Каждый раз, когда их угощают чем-то вкусненьким, говорят: «Поцелуй нас», «Привет» или «Потрясающе».

Караул!

Руки в ноги!

Грузчик с породистой фамилией Рылеев проснулся, бодро вскочил на ноги и тут же упал. Вместо ног у Рылеева были руки — две красивые женские руки со свежеделанным маникюром.

Грузчик осторожно попробовал пошевелить второй парой рук. На правой нижней блеснуло обручальное кольцо. Рылеев сел и обулся в домашние тапки. Женские ручки тут же их сбросили и брезгливо задвинули под кровать. Пока мужчина чистил зубы, та, что с кольцом, шустро выбрила его многодневную щетину. Бритва, видимо, почувствовала женские руки и сломалась.

— Вот ведь правильно говорят, откуда женские руки растут, — ухмыльнулся холостяк Рылеев. — Пошли завтракать.

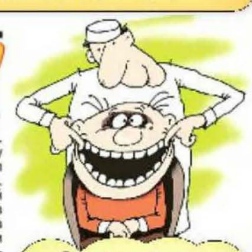
Вчерашнюю котлету он съесть не успел: почти по гоголю женская пара рук ловко выхватила ее и засунула ему в рот пучок салата.

Рылеев зелень выплюнул и озвучил короткое нецензурное предложение. Та, что с кольцом, влепила грузчику пощечину.

На работу Рылеев не пошел: устроил дома постирушку. Пробежался по магазинам, купил билет в консерваторию на ближайшие выходные, выщипал брови. Незаметно подступил вечер. Рылеев наполнил ванну душистой пеной, включил Киркорова, зажег свечи. Лежа в благоухающей воде со свежим Cosmo в правой нижней, Рылеев с нарастающим ужасом наблюдал, как неродная левая с ловкостью фокусника опустошила карман рубашки от квартальной премии. Становилось страшно. Грузчик юркнул в кровать. Женские руки заботливо взбили подушку, включили «Дом-2». Рылеев зажмурился, своими руками зажал уши и затих, нижние обнимали плюшевого мишку...

Когда грузчик проснулся, он первым делом посмотрел туда, где должны были быть его ноги. Ноги оказались на месте, зато вместо рук вдоль туловища лежали две чужие смуглые ноги со ступнями сорок шестого размера. «Мужские», — счастливо улыбнулся Рылеев.

Елена Евстигнеева



Знаете ли вы, что...

● На самом деле первые три класса в школе у вашего ребенка — это увлекательное состязание между родителями: кто лучше рисует, лепит, клеит...

● Вещи делятся на бесполезную роскошь и приятную необходимость. Джинсы, авторучки, шубы, зубная паста и пылесосы — это необходимость. Меховые бюстгальтеры, устрицы, китайские палочки и кадиллаки — роскошь. А валенки, грабли, автобусы и хозяйственное мыло — это судьба.

● Вот говорят, как много людей умирает из-за алкоголя... Вы даже не представляете себе, сколько людей рождается из-за алкоголя!

С пол-оборота...

Приехал, голубчик?

— Ну что? Приехал, голубчик? — подозрительно спросила Клава Карданова своего мужа-автослесаря, вернувшегося с отдыха на юге.

— Приехал, — тяжело вздохнул Карданов и поставил фибровый чемодан на пол.

— Становись на техосмотр, — решительно приказала жена.

— Так я же это... Проходил в этом году, — попытался вяло протестовать Карданов.

— Внеплановый, — грозно нахмурила брови жена.

Карданов удрученно кивнул головой и под надзором жены стал раздеваться в коридоре до трусов.

— Д-а-а, — протянула Клава, критически рассматривая полуголого мужа со всех сторон. — Кузов-то явно позноснился...

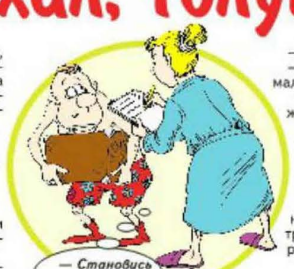
Карданов зябко поежился и почесал живот.

— ...и покрышка лысая, — продолжала Клава, похлопав мужа по голове.

— Так пробег какой! — напомнил ей Карданов. — Вот протектор и стерся.

— А это что за вмятина? — Клава ткнула пальцем в синяк под левым глазом мужа. — Опять с кем-то столкнулся?

— Ерунда. Подрихтуем и затонируем, — бодро сказал Карданов. — Главное, что фару не выбили.



— А как передняя подвеска? — язвительно поинтересовалась жена. — На ладан дышит?

Карданов подпрыгнул на месте, несколько раз встряхнул трусы и уверенно произнес:

— Все в порядке. Не гремит.

— А заводишься как? Нормально?

— С пол-оборота, — заверил жену Карданов.

— Все так говорят. А на поверку приходится рукоятку по часу крутить, — недовольно сказала Клава и потащила мужа на диван...

...Через два часа совершенно измученный Карданов с тревогой посмотрел на жену и робко спросил:

— Ну что? Прошел?

— Ладно, так и быть. Ставлю отметку о прохождении техосмотра, — довольно сказала раскрасневшаяся Клава и, отвернувшись к стене, быстро захрапела.

Эдуард Адамович

РАССКАЗИК

Идет чемпионат мира по боксу. Наш спортсмен заболел, тренер первого попавшегося на улице здорового мужика хватает: «Будешь за нашу сборную выступать?» Мужик: «А на хрена?» — «Мы тебе заплатим». — «А на хрена мне деньги?» — «А что надо?» — «Калоши моего размера!» — «Хорошо!» Выходит мужик на ринг, подбегает к нему негр и начинает лупить со всех сторон. Тренер кричит: «Ну бей же его!» Мужик: «А что он мне сделал?» Тренер: «Калоши спер!» Мужик с размаху ладонью негра по голове шлеп — негр летит, запутывается в канатах, падает... Подбегает рефери: «Раз, два, три...» Мужик: «Отойди, полосатенький, пока калоши не отдаст — не встанет!»

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 22

ПО ЦЕПОЧКЕ

«Гусь свинье не товарищ, а сосед по кормушке».

СОБЕРИ СЛОВО

Пробирка. Полоскун. Виноград. Шарманка. Гипотеза. Амазонка. Мартышка. Динозавр.

Ключевое слово: «кувшинка».

«ЗАГЛЯНУЛ МНЕ В УХО ДОКТОР»

Слева-вниз-направо: 1.Дерби. 2.Нерон. 3.Помор. 4.Чохов. 5.Пинок. 6.Типаж. 7.Модем. 8.Побои. 9.Курсы. 10.Растр. 11.Перов. 12.Нал. 14.Оса.

Справа-вниз-налево: 2.Нео. 3.Перст. 4.Чорба. 5.Помои. 6.Тихон. 7.Минор. 8.Попов. 9.«Кодак». 10.Рубеж. 11.Паром. 12.Несси. 13.Нарты. 15.Лор.

ЗАГАДОЧНАЯ БУКВА

1. Иволга. 2. Кресло. 3. Пахота. 4. Отвага. 5. Уловка. 6. Скачок. 7. Поилка. 8. Альбом.

Загадочная буква: «О».

«КРЕСТИКИ»

Слово: «импровизатор».

СУДОКУ

4	9	7	1	6	2	5	3	8
8	3	6	4	5	7	2	9	1
2	1	5	3	8	9	6	4	7
5	8	4	9	1	6	3	7	2
3	2	1	7	4	5	9	8	6
7	6	9	2	3	8	4	1	5
6	4	8	5	9	1	7	2	3
1	7	3	6	2	4	8	5	9
9	5	2	8	7	3	1	6	4

5	4	7	2	8	1	3	9	6
6	2	8	4	3	9	5	7	1
9	1	3	5	6	7	4	8	2
2	3	9	8	7	5	1	6	4
1	6	4	9	2	3	7	5	8
8	7	5	1	4	6	9	2	3
7	5	2	6	1	4	8	3	9
4	9	6	3	5	8	2	1	7
3	8	1	7	9	2	6	4	5

В аптеке продается «Золотое мумие» производства «Эвалар». Чем оно отличается от других?

Е. Иванцова, г. Самара

«Золотое мумие» Эвалар – природная кладовая микроэлементов и биологически активных веществ

«Золотое мумие» Эвалар – это 100% очищенное алтайское мумие, которое добывают высоко в горах Алтая. Это одна из немногих марок мумие, которая выпускается в условиях фармацевтического производства. «Золотое мумие» Эвалар изготавливают по запатентованной технологии: мягкий режим переработки обеспечивает максимальную степень очистки сырца мумие и в то же время позволяет сохранить все его уникальные свойства (патент РФ № 2066993).

«Золотое мумие» – это целый комплекс природных микроэлементов и биологически активных веществ. По данным независимой лаборатории АИЦ «Тест», мумие производства «Эвалар» содержит более 30 микро- и макроэлементов! Благодаря высокому содержанию микроэлементов, «Золотое мумие» усиливает процессы регенерации (самовосстановления), нормализует обмен кальция и повышает защитные силы организма. Поэтому марке «Золотое мумие» Эвалар доверяют большинство покупателей. «Золотое мумие» Эвалар – №1 в России[1]!

У меня очень слабые волосы: они выпадают, секутся, стали совсем тусклые, исчез объем, хотя я постоянно пью витамины. Что бы вы могли мне посоветовать?

Светлана, г. Волгоград

«Эксперт волос» с натуральными витаминами для здоровых, густых волос

Действительно, в вашем случае витамины обязательны, но обычные синтетические витамины, по-видимому, плохо усваиваются вашим организмом. Попробуйте натуральные витамины в составе биологически активного комплекса «Эксперт волос». Установлено, что натуральные витамины усваиваются гораздо лучше.

«Эксперт волос» содержит натуральные витамины группы В и комплекс незаменимых аминокислот и ферментов в форме пивных дрожжей. Источник кремния (хвощ) в составе «Эксперта волос» повышает образование коллагена, питает волосы изнутри, придает им блеск. Аминокислоты таурин и цистин предупреждают выпадение волос и обеспечивают им упругость и эластичность. Цинк необходим для хорошего роста волос.

P.S. 9 из 10 человек остались довольны эффектом от применения натурального комплекса «Эксперт волос»[2]

Подскажите, есть ли какое-нибудь безопасное растительное средство от изжоги, которое можно принимать даже при беременности?

Елена, г. Ступинок

«ИЗЖОГОFF» – универсальное средство от изжоги

Да, это новый растительный препарат «Изжогоff» от компании «Эвалар». Благодаря своему составу, «Изжогоff» достаточно безопасен и подходит даже беременным и кормящим женщинам[3].

«Изжогоff» выпускается в форме жевательных таблеток, специально для того, чтобы его можно было легко использовать в любой ситуации без запивания водой.

Комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель), входящих в его состав, оказывает обволакивающее действие, создавая на слизистой защитный барьер и предотвращая повторные проявления изжоги, а также способствует улучшению функционального состояния желудочно-кишечного тракта в целом.

Таким образом, «Изжогоff» – это универсальное растительное средство от изжоги, и вы можете найти его в указанных ниже аптеках по привлекательной цене.

На вопросы отвечает «ЭВАЛАР»

☎ 8-800-200-52-52

В вопросах укрепления здоровья – доверьтесь профессионалам. Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. «Эвалар» создает новые оригинальные препараты, совершенствует рецепты мира, делает доступными для всех самые эффективные, проверенные и надежные природные средства. «Эвалар» выращивает лекарственные травы в предгорьях Алтая, сберегая природу от исчезновения.

У вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы о самых последних новинках отвечают специалисты компании «Эвалар».

Знаю, что в Европе для решения «мужских» проблем используются препараты на основе пальмы сабаль. Но они очень дорогие. Есть ли российский аналог европейских препаратов?

Виктор, г. Псков

«Простасабаль» – доступное решение «мужских» проблем

Простасабаль» – отечественный препарат, разработанный специально для мужчин. Его цена привлекательнее европейских аналогов, а изготовлен он также из сырья фармацевтического качества. Препарат содержит экстракт пальмы сабаль в оптимальной дозировке, усиленный лекарственными травами и микроэлементом цинк, незаменимым для мужского здоровья. В комплексе, это улучшает функциональное состояние мочеполовой системы, оказывая мужскому организму необходимую поддержку.

Принимайте «Простасабаль», не дожидаясь проявления «мужских» проблем.

P.S. Запомните, препараты на основе пальмы сабаль широко используются в Европе и Америке. Они снижают воспаление, улучшают репродуктивную функцию, предупреждают застой крови в органах малого таза, облегчают затрудненное мочеиспускание[4].

Увидела в аптеке препарат «Бифилар». На упаковке написано, что это симбиотик. Что такое симбиотик и в чем его преимущества?

Александра, г. Новосибирск

«Бифилар» – американский способ борьбы с дисбактериозом

Американская фирма ЮЭйЭс Лабораториз - мировой лидер производства препаратов для борьбы с дисбактериозом. Совместно с ЗАО «Эвалар» она выпускает на российский рынок новый симбиотик «Бифилар».

Симбиотик «Бифилар» – это препарат, содержащий бифидо-, лактобактерии и пищевые волокна. Культуры бактерий способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, а пищевые волокна обеспечивают рост собственных «полезных» бактерий. Как следствие, повышается местный иммунитет, улучшается пищеварение.

Особенностью «Бифилара» является то, что культуры бифидо-, лактобактерий в его составе на 97% устойчивы к кислоте и желчи. Они достигают кишечника, не теряя своей активности. Поэтому «Бифилар» надежно снижает риск развития дисбактериоза.

В последнее время из-за наволившихся дел стала ощущать упадок сил. Просыпаюсь по утрам уже уставшей, никак не могу настроиться на позитивный лад. Есть ли средство, которое помогло бы мне взбодриться?

И. Дильман, г. Чита

«Оптимистин» – источник позитивной энергии

Если вам не хватает сил и хорошего настроения, оптимизма, значит, вам идеально подойдет нелекарственное средство «Оптимистин». «Оптимистин» – это источник позитивной энергии.

В состав «Оптимистина» входят витамины и микроэлементы, обладающие энготонизирующим действием. Одна таблетка в день поможет вашему организму забыть про усталость, вернуть энергию и, главное, - оптимизм и хорошее настроение. Представьте: вы с легкостью просыпаетесь по утрам с позитивным настроем, на работе с оптимизмом беретесь даже за самые запущенные дела, а вечером без усталости успеваете переделать кучу дел. И все это – вы сами и ваш «Оптимистин». Ведь «Оптимистин» – это источник позитивной энергии.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: **Москва** аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой: ул. Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12, тел. (499) 973-12-46, аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 230-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** 714-72-72, 592-33-55, 430-61-30, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 663-63-51, 275-43-63, 292-00-00, 222-51-47, 710-56-60, 571-12-17; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031,519-861,729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 770-502; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-61-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 234-687.

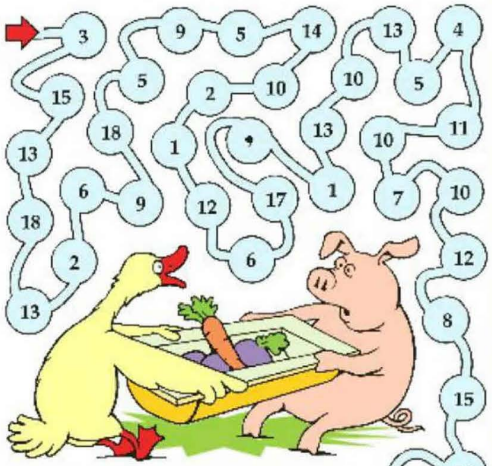
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Из всех препаратов мумие, купленных в аптеках России, доля «Золотого мумие» составила 82,5% (по данным DSM Group за 1-е полугодие 2010 года).
[2] Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев.
[3] Противопоказан только при индивидуальной непереносимости компонентов препарата.
[4] Ефремов А.П. Мягкопильная пальма с большим будущим // Лекарственные растения. – 2002. – №3(4). – С. 15–16.

СоГР № 77.99.11.3.У.10940.11.09. СоГР № RU.77.99.11.003.E.000328.08.10. СоГР № 77.99.23.3.У.7593.7.06, СоГР № 77.99.13.3.У.4351.6.10. СоГР № 77.99.23.3.У.3439.4.08, СоГР № RU.77.99.11.003.E.003379.02.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

По цепочке

ЗАМЕНИТЕ ЧИСЛА В КРУЖОЧКАХ БУКВАМИ ИЗ ТАБЛИЧКИ, И ВЫ УЗНАЕТЕ, КАКАЯ ПОСЛОВИЦА ЗАШИФРОВАНА НА КАРТИНКЕ.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	В	Г	Д	Е	И	К	М	Н
10	11	12	13	14	15	16	17	18
О	П	Р	С	Т	У	Ш	Щ	Ь

Забавные факты

● В Древнем Риме считались лакомством жареные яички, причем именно те, о которых не принято говорить в приличном обществе. Кстати, минимум два римских императора умерли от обжорства ими.

● Несмотря на огромное население — более миллиарда жителей, Китай весьма беден на фамилии. У китайцев всего около 200 фамилий.

● Один миллион банкнот номиналом 1 доллар весит одну тонну.

● Куры не могут глотать, находясь вверх ногами.

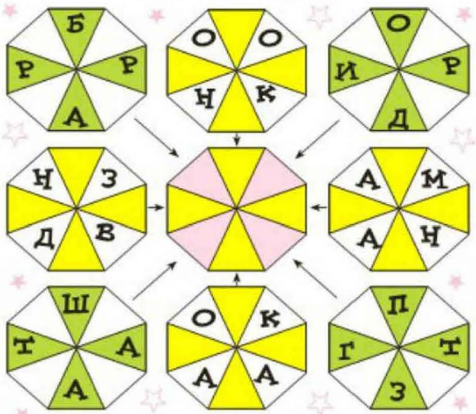
● Только 18 стран во всем мире богаче, чем Билл Гейтс.

● Римско-католическая церковь не признавала тот факт, что Земля вращается вокруг Солнца, до середины 1990-х годов.

● У рыжеволосых людей самая большая вероятность облысения.

Собери слово

СНАЧАЛА ВОССТАНОВИТЕ ВОСЕМЬ СЛОВ (ПОЛОВИНА БУКВ УЖЕ ВПИСАНЫ), А ЗАТЕМ БУКВЫ ИЗ СЕКТОРОВ, ОТ КОТОРЫХ ОТХОДЯТ СТРЕЛКИ, ПОМЕСТИТЕ В ЦЕНТРАЛЬНУЮ ФИГУРУ. У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО ЗАДАНИЯ.



Загляну мне в ухо доктор

Слева-вниз-направо: 1.Скачки для лошадей-трехлеток. 2.Римский император-пироман. 3. М. Ломоносов по происхождению. 4.Мастер, отливший Царь-пушку. 5.Футбольный удар в лотасовке. 6.Внешность под стать характеру. 7.Приставка для выхода в Интернет. 8.Следы рукоприкладства. 9.Краткосрочная форма обучения. 10.Невидимая решетка телеэкрана. 11.Передвижник, написавший «Тройку». 12.Живые банкноты в кармане. 14.Летунья с жалом.

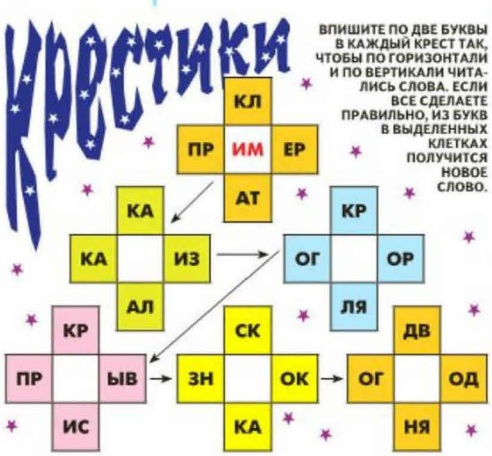
Справа-вниз-налево: 2.Кличка хакера из «Матрицы». 3.Палец в гордом одиночестве. 4.Густой болгарский суп. 5.Отходы — облить оппонента. 6.Дворник, приютивший Остапа и Кису. 7.Грустная музыкальная окраска. 8.Солнечный клоун. 9.Камера от Джорджа Истмена. 10.Граница, разделяющая столетия. 11.Средство связи речных берегов. 12.Озерный монстр, которого никто не видел. 13.Повозка для северянина-каюра. 15.Врач, заглядывающий в ухо.

Загадочная буква

В ЦЕНТРЕ КРУГА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ОБЩАЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОСЬМИ АНАГРАММ БУКВА. ДОГАДАЙТЕСЬ КАКАЯ И РЕШИТЕ АНАГРАММЫ.

Крестики

ВПИШИТЕ ПО ДВЕ БУКВЫ В КАЖДЫЙ КРЕСТ ТАК, ЧТОБЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ ЧИТАЛИСЬ СЛОВА. ЕСЛИ ВСЕ СДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ИЗ БУКВ В ВЫДЕЛЕННЫХ КЛЕТКАХ ПОЛУЧИТСЯ НОВОЕ СЛОВО.



Рассказик

В провинциальном театре празднуется юбилей. В небольшой гримерке сидят два неприглашенных актера — комик и трагик. На столе бутылка дешевой водочки, баночка с огурчиками. Трагик (выпивая водочку, закусывая огурчиком): «М-да... не пригласили, забыли...» Комик (выпивая водочку, закусывая огурчиком): «М-да... не пригласили (рот расплывается в улыбке)... Помнят еще!»

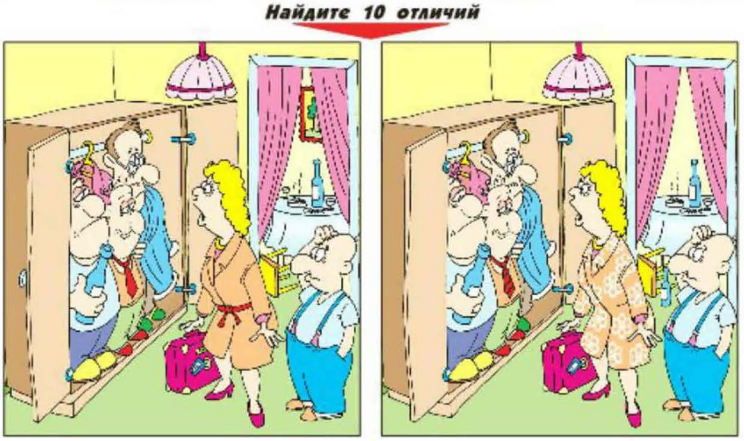
Судоку

ЗАПОЛНИТЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ЦИФРАМИ ОТ 1 ДО 9 ТАК, ЧТОБЫ В ЛЮБОЙ СТРОКЕ ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ И В КАЖДОМ ИЗ ДЕВЯТИ БЛОКОВ, ОТДЕЛЕННЫХ ЖИРНЫМИ ЛИНИЯМИ, НЕ БЫЛО ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ЦИФР. ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

4		7		6		5		8
	3		4		7		9	
2		5		8		6		7
5					6	3		
	2			4			8	
		9	2					5
6		8		9		7		3
	7		6		4		5	
9		2		7		1		4

		7			1			6
	2		4		9		7	
		3			7			2
2				7		1		
1		4	9	2	3	7		8
8				4		9		
		2			4			9
	9		3		8		1	
		1			2			5

Найдите 10 отличий



ПЧЕЛОХОЗЯЙСТВО ГОРНОГО АЛТАЯ «НЕКТАР»

Предлагает натуральные, экологичные продукты, для профилактики заболеваний.

ЭКСТРАКТ ОГНЕВКИ (восковой моли). Пчелиный вредитель, питаясь отборными пчелопродуктами, обладает потрясающей целебной силой. Насыщение организма, укрепление иммунитета первостепенно для победы над тяжелой болезнью. Прекрасные результаты по бронхолегочным, сердечно-сосудистым, эндокринным, урологическим заболеваниям. Предупреждение, реабилитация после инсульта, инфаркта... Очищая сосуды от холестерина, нормализует давление. Исчезают частые недомогания, простуды, грипп — первые признаки ослабленного иммунитета.

100 мл — 600 руб. Курс — 200-300 мл

***

НАСТОЙ ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА восстанавливает эластичность сосудов, нормализует давление, обмен веществ, сахар, применяется при мастите, варикозе, склерозе, является желчегонным средством.

500 мл — 380 руб.

ПЫЛЬЦА активизирует выделение инсулина поджелудочной железой, повышает потенцию, нормализует нервную, эндокринную, мочеполовую системы...

500 г — 750 руб.

***

БАЛЬЗАМ «ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ» — гинекологические заболевания воспалительного характера. Корень красной щетки, боровой матки, пантовая вытяжка, травы. **500 мл — 850 руб.**

БАЛЬЗАМ «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» — простатит, аденома, слабость. Трутневый расплод, пыльца, пантовая вытяжка, золотой, маралий, медвежий корень, сбор трав.

500 мл — 980 руб.

***

А также **настой прополиса, перга, мед, забрус, мумие...**

ИП Соколовский Олег Николаевич, ОГРН 310040728600017. Не является лекарством. Сертифицировано.

Высылаем наложенным платежом: стоимость продукта + почтовые расходы.
тт.: 8-963-199-05-85, 8-963-510-73-23. www.nektaros.ru, nektaroc@mail.ru
649171, Республика Алтай, Турочакский р-н, с. Дмитриевка, ул. Морозова, 49.

РЕКЛАМА С 108

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

СУХАЯ КОЖА, НАТОПТЫШИ, МОЗОЛИ – ПОМОЖЕТ «ЛЕКАРЬ» С МОЧЕВИНОЙ!

Последние данные показывают, что с возрастом и особенно при различных заболеваниях (псориаз, экзема, нейродермит, диабет) уровень естественных увлажнителей в коже падает иногда на 90%, и кожа попросту не удерживает влагу. Отсюда такие досадные проблемы, как натоптыши и сухие мозоли, а также трещины на стопе.

Здесь-то на помощь и приходят средства с мочевиной, такие как крем **«Лекарь»** – первый в России крем с 10% мочевиной, показавший свою фантастическую эффективность и лучшее соотношение цена-качество среди увлажняющих средств. Мочевина – не единственный увлажняющий агент кожи, но основной, и применение **крема «Лекарь»** с мочевиной позволяет добиваться наилучшего увлажнения в любом возрасте и при любых состояниях, сопровождающихся сухостью кожных покровов. Особенно эффективно **«Лекарь»** с мочевиной показывает себя при натоптышах и сухих мозолях, когда напластования огрубевших и омертвевших клеток верхнего слоя кожи (эпидермиса) создают ощутимые неудобства при ходьбе, кроме того, могут появляться и инфицироваться трещины.

Аптечный крем **«Лекарь»** с мочевиной размягчит сухую мозоль или натоптыш, остановит процесс дальнейшего огрубления, насытит кожу стопы увлажняющими и смягчающими веществами. Его активные компоненты (мочевина и экстракты растений) постепенно размягчают и отслаивают плотную кожу натоптышей и мозолей, оказывая одновременно дезинфицирующее и противовоспалительное действие. Уже после нескольких недель применения ваши пяточки будут мягкими, как у младенца.

Серия «Лекарь» – широкий арсенал аптечных кремов на все случаи жизни.

Сегодня в серии **«Лекарь»** вышло более 20 наименований кремов. Отличаясь богатым составом лекарственных трав (до 7% содержания экстрактов), эфирных масел и минералов, кремы серии **«Лекарь»** заслужили высокую оценку покупателей. Цена-качество-эффективность **«Лекарь»** – лучшее соотношение для аптечной косметики сегодня.

Спрашивайте кремы серии «Лекарь» в своей аптеке!

Телефон «горячей линии»:
8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный);
сеть аптек «Ставропольские городские аптеки»: (8652) 29-29-29
часы работы: пн.-пт., 10^{00}-19^{00}; сб., 11^{00}-18^{00}; вс.- выходной

РЕКЛАМА. Товар сертифицирован.
СЭЗ № 78.01.05.915.П.009180.12.05 от 23.12.2005

БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.003870.12.10 от 15.12.2010
ООО «РИА Панда», 193019, Санкт-Петербург, ул. Седова, д.10. ОГРН 1027806083117

РЕКЛАМА С 108

Европейская клиника "Сиена-Мед"®
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОЗНАЗНАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

РЕКЛАМА С 108

ЧЕЛОВЕК И ПАРАЗИТЫ. КТО КОГО?

Человек может являться «домом» для более 2000 видов паразитов - от мельчайших микроорганизмов и вирусов до крупных представителей вредной фауны - метровых глистов. Принято считать, что живут они в основном в кишечнике, однако это не так. Специалисты могут обнаружить их в любой части тела: печени, легких, желудке, суставах и даже мозге.

Бронхиальная астма, герпес, псориаз, диабет, артрит, язва желудка, гипертония, бронхит, ОРВИ – лишь некоторые болезни, провоцируемые паразитами.

НАЙТИ И УНИЧТОЖИТЬ?

Не так легко, если действовать традиционными методами. Чтобы только обнаружить некоторых паразитов, нужны годы наблюдений у специалистов...

На фоне такой ситуации российские ученые разработали альтернативный технологичный способ борьбы с вредоносными микроорганизмами. Это прибор **«ПАРАЦЕЛЬС»**. Его необычное действие состоит в следующем: прибор создает вибрационную волну, неощутимую для человека, однако весьма ощутимую для мелких жителей организма! Они буквально растворяются от специально подобранных вибраций и импульсов и естественным образом выводятся из организма! **«ПАРАЦЕЛЬС»** позволяет в домашних условиях избавиться от паразитов. Он прост в применении – воздействие на организм происходит через оригинальные браслеты, одевающиеся за запястье. К прибору прилагается разработанная программа освобождения организма от паразитов.

РЕКЛАМА С 108

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93

Доставка бесплатно!

ООО «НПО «Синтезар» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Солнечная аллея, д. 5, стр. 23. ОГРН 1107746047408. Лицензия №99-03-001751 от 04.12.2009. РУК № ФСР 2008/02373

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

ШКОЛА УХОДА

Научиться быть полезным тяжелобольному

В жизни любого из нас может наступить момент, когда окружающий нас мир сузится до размеров комнаты. Такова жизнь большинства тяжелобольных людей: вынужденная изоляция, беспомощность, физические страдания, обреченность. А рядом мы, их близкие, в растерянности, с обостренным чувством вины и такие же беспомощные - мы не знаем как помочь дорогим для нас людям...

Компания ПАУЛЬ ХАРТМАНН, признанный эксперт в области ухода за больными, оказывает поддержку лечебно-профилактическим учреждениям в создании ШКОЛ УХОДА за тяжелобольными людьми. Прийти на занятия в Школу Ухода могут все желающие стать по-настоящему полезными близкому человеку. На занятиях опытные медсестры с высшим сестринским образованием учат слушателей правилам ухода за кожей лежачих больных, профилактике пролежней, правильному кормлению, «незаметной» смене подгузников и т.д.. Каждый может получить информацию по современным средствам ухода из первых рук, да и просто по-человечески обсудить наболевшие вопросы. В настоящее время при поддержке компании ПАУЛЬ ХАРТМАНН более чем в 20 городах работает 28 Школ Ухода, и их число растет вместе с их популярностью.

HARTMANN

реклама

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Узнать информацию о наличии Школы Ухода в вашем городе и записаться на бесплатное обучение можно по телефону бесплатной горячей линии: 8 800 505 12 12
www.paulhartmann.ru

ООО «Пауль Хартман», 115114, Москва, Кожевническая ул, 7, стр 1. ОГРН 1027700057010. Не лицензируется.

РЕКЛАМА С 18

Гороскоп со 2 по 15 ноября

Не прилипайте к дивану, иначе впадёте в депрессию!

ОВЕН Главное — не растерять накопленное. Питайтесь по сезону, добавляя в пищу плоды, овощи и травы, обладающие терпким вкусом. Самый полезный плод — айва: кладезь витаминов и полезных микроэлементов. Не забудьте и про китайский лимонник. Лучше всего его медленно разжевывать, запивая зеленым чаем.

P. S. Тем, кого мучает безденежье, следует наговорить свои проблемы на текущую воду.

ТЕЛЕЦ Прислушивайтесь к интуиции. С пугающей точностью вы сможете определять намерения окружающих людей и корректировать их поступки. И с большой деликатностью решать любые проблемные ситуации. Чтобы не простудиться, рекомендуем ходить по дому босиком утром и вечером минут по 15-20, постепенно увеличивая время таких прогулок. Стопы буквально усеяны чувствительными биологически активными точками, которые связаны со всеми внутренними органами, в том числе органами дыхания. Они моментально откликаются на холод: тут же начинаются воспаление, насморк, поэтому ноги надо закалять.

При крапивнице, судорогах, малярии, затянувшемся бронхите рекомендуется ежедневно съедать по 1-2 ст. ложки нежареных семян подсолнечника. Курс лечения — 3-4 недели с перерывом в одну неделю.

БЛИЗНЕЦЫ Старайтесь не запачкать ни рук, ни ног, ни одежды. Не произносите бранных слов, не сплетничайте ни о ком. При простуде и переохлаждении в четвертинку водки добавьте траву полыни горькой, настаивайте 21 день в темном месте, процедите. Принимайте по 20 г один раз в сутки.

P. S. В ноябре, чтобы защитить сбережения, выньте из кошелька любую купюру, заверните ее в темно-вишневую ткань, положите в шкатулку. Через месяц эту купюру надо будет подать нищему или пожертвовать на церковь.

РАК Заметили в доме паутину без паука? Это к финансовому благополучию. С пауком — к счастью. Осенняя паутинка коснулась лица — срочно загадывайте желание. Оно сбудется в ближайшее время. При боли в спине и суставах имбирный компресс помогает не хуже, чем мазь «Финалгон». Натертый имбирь размешайте в небольшом количестве горячей воды и прикладывайте на больное место.

P. S. Самое время отправляться в магазин: купленная в этот период одежда станет талисманом, а в кошельке, приобретенном в ноябре, уж точно будут водиться денежки.

ЛЕВ Постарайтесь проявить себя во всей красе, доказать, что вы способны на многое. Тогда звезды непременно внесут вас в список любимчиков. Ну а что касается остальных членов семьи, если ваш близкий человек склонен к тоске и унынию, проследите за тем, чтобы он не надевал вещей черного цвета. Иначе черная полоса в его жизни затянется надолго.

P. S. Не жалуйтесь на недостаток средств, а то судьба последнее отнимет! В долг брать нельзя.

ДЕВА Не доверяйте первому встречному — за милой улыбкой и ласковыми словами могут скрываться самые дурные намерения. Поддержка ангела-хранителя вам обеспечена только в том случае, если вы будете начинать день с молитвы и перестанете ругаться и скандалить по любому случаю.

Чтобы сохранить работоспособность мозга в осеннее время года и заодно подлечить слизистую оболочку желудка, рекомендуем съедать 1 ст. ложку деток каланхоз (они должны быть свежесорванными).

ВЕСЫ Что бы вы ни делали, надейтесь на Его величество случай. Не торопите события и не торопитесь сами: спешка не пойдет вам на пользу. Избегайте кипучей деятельности, которая затевается из чувства солидарности с родней. Ничего, кроме головной боли, она вам не принесет.

Не перетруждайте ноги и руки, занимаясь домашними делами, иначе это закончится воспалением суставов. На всякий случай хороший рецепт: плоды конского каштана измельчите в порошок и в равной пропорции смешайте с камфорным маслом и внутренним свиным салом. Смесь тонким слоем намазывайте на ломтик черного хлеба и прикладывайте к больному суставу.

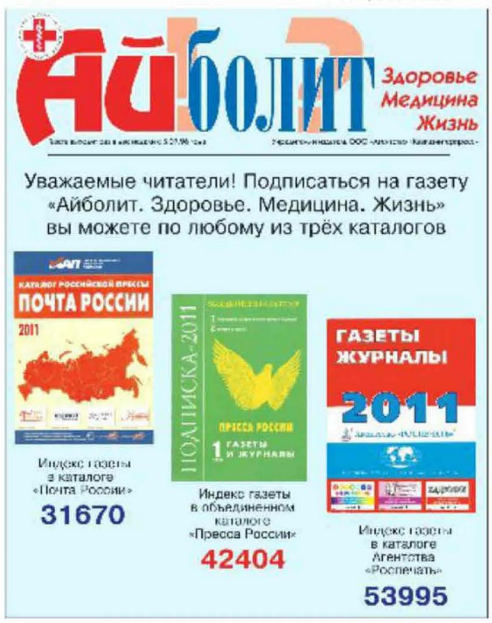
СКОРПИОН У вас может появиться желание бросить дело, над которым вы трудились не одну неделю подряд. Воздержитесь от таких опрометчивых поступков, ведь все не так уныло и безнадежно, как вам кажется. Продолжайте усердно работать, и результат не заставит себя ждать. Начинайте пить противопростудное средство — настой душицы: она способна справиться с простудой в считанные дни. 1 чайн. ложку травы душицы заварите стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Хмурой и дождливой осенью многие из нас впадают в депрессию, конфликтуют на работе, взрываются по пустякам. Даже энергичные и жизнерадостные люди чувствуют спад настроения и работоспособности, жалуются на сонливость и раздражительность. Не прилипайте к дивану! Любая физическая нагрузка, например утренняя зарядка, пешая ходьба, плавание, бег, улучшит самочувствие, активизирует снабжение организма кислородом. Кроме того, физическая активность заставит вас попотеть и ощутить прилив бодрости и новых сил.

КОЗЕРОГ Чтобы оставаться в хорошей рабочей форме, не стоит плотно наедаться в обед. Обильный стол нагонит на вас сонливость и вялость. И будьте осторожны со сладостями! В плохую погоду руки так и тянутся к дверце холодильника за чем-нибудь вкусненьким и очень калорийным (тортиками, пирожными, сдобными булочками и т. д.). Настроение вы повысите ненадолго, зато рискуете прибавить в весе.

ВОДОЛЕЙ Досадные мелочи, непредвиденные расходы способны выбить вас из колеи. Не расстраивайтесь и не раскрывайте душу незнакомцам. Будьте деликатны с близкими и аккуратны с техникой. Постарайтесь не промочить ноги, попав под дождь. На всякий случай: от простуды хорошо помогает перцовое масло. В 300 г растительного масла добавьте 3 штуки размолотого горького перца и настаивайте неделю. Затем смесь процедите и натирайте ступни. Простой, но очень действенный рецепт. Если заболит горло, поможет компресс с перцовым маслом.

РЫБЫ Не исключено, что рутина выпьет из вас все соки и настроение упадет до нуля. Чтобы поскорее проскочить полосу невезения, советуем быть терпимее к недостаткам других и не раздражаться по пустякам. Будьте щедры, отзывчивы, и окончание периода порадует вас всевозможными подарками. Осторожнее с острыми приправами: чесноком, луком, горьким перцем, который наверняка вы любите добавлять в борщик. И еще еда не должна быть слишком горячей или холодной — гастрит этого не любит. Питайтесь часто, но дробно, в одни и те же часы и не реже 5-6 раз в день. Откажитесь от трудноперевариваемой пищи.



В следующем номере читайте:

- ✓ **Сам себе доктор**
  ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА: УЧИМСЯ СИДЕТЬ И СТОЯТЬ.
- ✓ **На приёме у онколога**
  РАК. КАК НЕ СТАТЬ ЕГО ЖЕРТВОЙ.
- ✓ **Для вас, родители**
  ЧТО ДЕЛАТЬ С АДЕНОИДАМИ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 2.11.2011 г. Подписано в печать 1.11.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 203974 экз. Заказ 935. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Арос Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 259274 экз.